Estrategias de cuidado de suelo pélvico en la vida diaria

07 - 11 AGOSTO

Pamplona. Facultad de Ciencias de la Salud

Ciencias de la Salud

Créditos: 1 ETCS

20€

20 horas

Facultad de Ciencias de la Salud (UPNA, Pamplona)

Concluido

Plazo de inscripción

Hasta 2 agosto 2017

La musculatura del suelo pélvico cierra la pelvis en su parte inferior, la parte más baja del tronco. Por lo tanto juega un papel importante en todos los movimientos y en la gestión de las presiones del abdomen. Además la pelvis menor contiene vísceras del sistema urinario, del sistema reproductor y del tubo digestivo, por lo que patología a este nivel puede provocar incontinencia de orina, estreñimiento, dolor en las relaciones sexuales, etc. Son patologías que sin duda merman la calidad de vida de quien las padece y tienen una repercusión negativa en nuestra relación con el entorno y nuestras relaciones sociales. A medida que se cumplen años, el envejecimiento aumenta la probabilidad de incontinencia urinaria y/o incontinencia a gases o heces.

PÚBLICO DESTINATARIO

Al público en general que quiera adquirir estrategias en el fortalecimiento y cuidado de su suelo pélvico. A mujeres que se preocupan por la salud y la integridad de su suelo pélvico. Mamás que, tras la maternidad, notan que son vulnerables a la incontinencia de orina. A hombres tras cirugía prostática. A mujeres en peri y postmenopausia hasta cualquier edad.

OBJETIVOS

El curso capacitara al alumno en el reconocimiento de la musculatura de su suelo pélvico y de su transverso del abdomen. El alumno aprenderá

diferentes ejercicios de tonificación de los mismos. Además identificará las situaciones que provocan lesiones de suelo pélvico y podrá generar estrategias que minimicen el riesgo de patología.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Ana María Insausti Serrano, Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud

LUNES 7 AGOSTO

9:30 -13:30 Taller

Conoce tu pelvis

Noelia Sáenz Espinosa

MARTES 8 AGOSTO

9:30 -13:30 Taller

Músculos y vísceras pelvianas. Influencia de los años tras la menopausia

Noelia Sáenz Espinosa

MIÉRCOLES 9 AGOSTO

9:30 -13:30 Taller

Tonificar el suelo pélvico y manejo de la presión

Noelia Sáenz Espinosa

JUEVES 10 AGOSTO

9:30 -13:30 Taller

Estática y dinámica del suelo pélvico

Noelia Sáenz Espinosa

VIERNES 11 AGOSTO

9:30 -13:30 Taller

Gimnasia abdominal hipopresiva

Noelia Sáenz Espinosa

ORGANIZA

UPNA

© Universidad Pública de Navarra