

Curs de Exercici terapèutic ABDOMINOPELVIA

1a Edició

Sovint, a la pràctica clínica diària observem afeccions i disfuncions mecàniques o viscerals vinculades directament amb la cavitat abdominopelviana. Les més prevalents són els prolapses del sòl pelvià, la incontinència d'esforç i les hèrnies inguinals, abdominals o discals...

L'espai abdominopelvià és molt vulnerable en situacions hiperpressives i, en el cas de les dones, els canvis fisiològics durant l'embaràs o la menopausa poden influir notablement en la seva estabilitat funcional.

Mantenir una bona mecànica musculoesquelètica i una tonicitat abdominopelviana serà imprescindible per poder garantir l'estabilitat de l'espai abdominal i de la pelvis.

L'èxit de la prevenció i la teràpia requereix d'un coneixement fisiològic i biomecànic del conjunt abdominopelvià associat a un entrenament muscular global amb una programació d'exercicis actius progressius i sense risc.

 *Lloc de realització*

**EUSES, Escola Universitària
de la Salut i l'Esport**
C/ Francesc Macià, 65
17190 Salt (GIRONA)

 *Data i hora*

27 de novembre de 2021

Dissabte

De 9 a 14 h

De 15.30 a 20.00 h

Metodologia

El curs és pràctic, amb un contingut teòric necessari per entendre l'aplicació dels exercicis i poder dissenyar un pla terapèutic efectiu.

Professorat

Gemma Solà Noguer. Fisioterapeuta i osteòpata, especialitzada en el tractament del sòl pelvià, uroginecologia, obstetricia i coloproctologia, amb més de 20 anys d'experiència clínica en aquest camp.

Professora de l'assignatura de Fisioteràpia uroginecològica al grau de Fisioteràpia d'EUSES (UdG).

Títol a que dona dret

Certificat d'assistència. Caldrà acreditar una assistència presencial al 80% de les hores del curs.

Dingita

Fisioterapeutes i estudiants de l'últim curs del Grau en Fisioteràpia.

Hores

10 hores lectives.

Preu del curs

General: 170€

EUSES Alumni: 155€

Tutors dels centres de pràctiques i alumnes de 4t del

Grau de Fisioteràpia d'EUSES: 85€

Direcció i coordinació

Pere Iglesias (piglesias@euses.cat)

Objectius

- Conèixer la fisiologia, biomecànica i manometria del conjunt abdominopelvià.
- Integrar el conjunt abdominopelvià dins la globalitat corporal.
- Donar eines per elaborar un pla individualitzat de prevenció i tractament amb exercicis abdominopelvians.
- Vivenciar i prendre consciència de forma presencial del propi conjunt abdominopelvià a partir dels exercicis que es proposen.

Continguts

- Anatomia de l'espai abdominopelvià.
- Funcionalitat abdominopelviana.
- Eix corporal i espai abdominopelvià.
- Respiració i espai abdominopelvià.
- Afeccions i disfuncions abdominopelvianes.
- Valoració funcional de l'espai abdominopelvià.
- Exercicis terapèutics.
 - Consciència de sinèrgia abdominopelviana.
 - Exercicis actius del sòl pelvià
 - Exercicis abdominals sense pressió.
 - Activitat tònica postural-abdomen-sòl pelvià
 - Exercicis hipopressius.
 - Exercicis funcionals abdominopelvians.
 - Integració funcional.
 - Exercicis amb material de suport.

Informació i inscripcions

Emplenar el formulari d'inscripció que apareix a la web www.euses.cat i enviar el justificant del pagament seguint les instruccions.

Informació tècnica:
Sr. Pere Iglesias:
piglesias@euses.cat

Informació administrativa:
Sra. Teresa Fernández:
tfernandez@euses.cat - 972 405 130