

## Contenidos de la Certificación

# Suelo pélvico y Embarazo

## FisiomYoga

### 1<sup>er</sup> curso

## EMBARAZO Y PREPARACIÓN AL PARTO

### 01 - Anatomía y Fisiología I

- Adaptaciones fisiológicas/Cambios morfológicos de la mujer embarazada (por trimestres)
- Modificaciones de las curvas fisiológicas de la columna
- Torsión pélvica fisiológica
- Centro de gravedad
- Rotación de caderas
- Marcha, cambios en el apoyo podal
- Descompensación de las presiones torácica y abdominal
- Influencia del cambio hormonal sobre los tejidos
- Diafragma pélvico (muscular)
- Tipos de fibra musculares del suelo pélvico

### 02- Práctica I

**Flexibilización dinámica I:** mejorar la adaptación de los cambios morfológicos de la mamá para mejorar el hábitat del bebé:

- Columna vertebral
- Tórax
- Cavity abdominal
- Caderas y extremidades inferiores

**Posturas/ejercicios para cada dolencia:**

- Dolor sacroilíaco / sacroileitis
- Dolor púbico / pubalgia
- Dolor inguinal
- Dolor subcostal
- Dolor lumbar/ lumbalgias
- Pseudo ciática
- Dolor plantar

### Integración psicocorporal tipo I:

- Autoevaluación del suelo pélvico:
  - Aprender a diferenciar entre hiper e hipotonía
- Refuerzo el suelo pélvico
  - (Diferenciación de la contracción anal y urogenital)
- *Mulabanda*
- Inhibición/relajación del suelo pélvico
- Integración psicocorporal tipo II

### 03- Anatomía y Fisiología II

- Crecimiento uterino y adaptaciones viscerales al desarrollo uterino, refuerzo del suelo pélvico
- Adaptaciones de los diafragmas en el embarazo
- Inhibición/relajación del suelo pélvico
- Importancia del ejercicio físico en el embarazo
- Faja abdominal (diástasis abdominal)
- **Udiyllana bandha – Nauli**
- Psoas-ilíaco
- Anillo pélvico:
  - Osteoarticular
  - .Mecánica scrococcígea
- Biomecánica del parto.
  - Movimientos de la pelvis
  - Movimientos del bebé
- Episiotomía
- Cesárea
- Embarazo ectópico

### 04- Práctica II

- Flexibilización dinámica I: estrecho inferior de la pelvis (Sacro, coxis e isquiones)
- Estiramiento del suelo pélvico
- Automasaje para flexibilizar el suelo pélvico
- Estiramiento de los aductores
- Integración psicocorporal
  - Crecimiento del bebé
  - Vínculo con el bebé

· 2º curso

· ISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

## 01- Anatomía y Fisiología I

- Pelvis ósea
- Sistema ligamentario de la pelvis
- Musculatura del suelo pélvico
- Musculatura pelvis-coxofemorales
- Vísceras de la pelvis menor
- Peritonéo

## 02- Práctica I

**Integración psicocorporal I** – Reconocimiento de las siguientes estructuras:

- Diafragma urogenital
- Diafragma digestivo
- Tuberosidades isquiáticas
- Pubis
- Coxis
- Sacro
- Pubis
- Movimientos pélvicos
- Movimientos de la columna lumbar

## 03- Anatomía y Fisiología II

- Funciones del suelo pélvico como diafragma
- Suelo pélvico como estabilizador visceral
- Mecanismo de continencia
- Función del suelo pélvico en el parto
- Función sexual del suelo pélvico
- Anatomía visceral:
  - Órganos torácicos
  - Órganos abdominales
  - Órganos pélvicos
- Equilibrio presiones abdominal – torácica
- Efecto turgor

- Mesos, epiplones, sistema fascial y ligamentario abdominal
- Disfunciones de la faja abdominal
- Core abdominal
- Diástasis abdominal y sus consecuencias
- **Planificación de las clases de yoga en el post-parto inmediato**
- Cuándo podemos empezar a trabajar con yoga en el postparto?
- Diferencias entre postparto inmediato, o alumnos con patología del suelo pélvico de años de evolución
- Evolución de las lesiones del suelo pélvico con el paso de los años
- Control motor, esquema corporal
- Cómo hacer un cuestionario para el alumno para discernir entre su patología y como pedir a un fisio/osteo/ginecólogo que nos aclare la lesión de nuestra alumna?

## 04- Práctica II

- Exploración de la musculatura abdominal
  - Oblicuo mayor y menor
  - Transverso
  - Exploración diástasis abdominal
- Ejercicios específicos para reforzar la faja abdominal
- Cómo evitar o tener en cuenta en la diástasi abdominal
- Integración de la musculatura del suelo pélvico
- Ejercicios específicos para incontinencias
- Ejercicios específicos para prolapsos
- Ejercicios a evitar en incontinencias
- Ejercicios a evitar en prolapsos
- Ejercicios específicos para el post-parto