



SUELO PÉLVICO DESDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO

SKU: PD1259

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Dotar al alumno de una visión holística para la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano.
- Desarrollar la actitud crítica y la búsqueda complementaria de información que conforme el auto conocimiento del alumno.
- Concienciar de la necesidad del trabajo interdisciplinar entre profesionales de la salud.
- Obtener una base anatómica, fisiológica y patológica específica del suelo pélvico.
- Conocer los diferentes tipos de mecanismos que podemos utilizar en el trabajo de reeducación del suelo pélvico.
- Diferenciar las diferentes competencias en el trabajo de reeducación perineal entre los diferentes profesionales de la salud.
- Ser capaces de establecer un diseño de reeducación y mejora de las funciones del Suelo Pélvico en pacientes-alumnos-clientes.
- Abrir la mente hacia aspectos hasta ahora poco estudiados desde la ciencia y eminentemente prácticos.

Objetivos Específicos

- Conocer las diferentes estructuras que conforman el denominado suelo pélvico.
- Conocer la interrelación entre las diferentes estructuras del SP.
- Diferenciar las diferentes capas que conforman el SP.
- Repasar los principales puntos anatómicos que se relacionan con el entrenamiento del SP.

- Conocer el sistema fascial que compone el cuerpo humano.
- Saber las diferentes funciones que realiza el SP.
- Diferenciar las acciones musculares, fasciales y tendinosas.
- Conocer la relación entre el SP y la fascia.
- Conocer la importancia de la respiración en el cuerpo humano.
- Saber relacionar la respiración con el trabajo de reeducación del SP.
- Practicar diferentes tipos de respiraciones que se emplean en diferentes metodologías.
- Introducir los conceptos básicos de las líneas de trabajo de Anatomy Trains.
- Entender el trabajo de respiración que se propone desde el Yoga y su relación con la energía del

cuerpo.

- Conocer las diferencias entre fisioterapeutas y osteópatas que trabajan con el suelo pélvico.
- Distinguir los diferentes diafragmas corporales y su relación con el trabajo del SP.
- Aprender las diferentes patologías que pueden presentarse en el SP.
- Familiarizarse con el abordaje fisioterapéutico en las disfunciones del SP.
- Saber derivar a otros profesionales en función de nuestras competencias para hacer un trabajo multidisciplinar.
- Entender la Hoja de Valoración Abdomino-Pélvica-Perineal realizada por un/a Fisioterapeuta especializado/a en Suelo Pélvico.
- Conocer en profundidad las características del entrenamiento del tejido fascial.
- Aprender los aspectos fisiológicos más importantes del entrenamiento fascial.

- Saber las líneas fasciales y su relación con el movimiento del cuerpo.
- Diseñar patrones de movimiento en función de las líneas de tensión del cuerpo.
- Programar en función de los principios de entrenamiento.
- Conocer las diferentes metodologías desde las cuales podemos abordar el trabajo de rehabilitación del SP.
- Estructurar y diseñar sesiones de movimiento con el objetivo de fortalecer el SP.
- Diferenciar las diferentes formas de trabajar el SP.
- Saber contextualizar el trabajo a realizar y saber elegir en función de esto cuál es la mejor metodología para seguir.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Unidad 1: Anatomía del suelo pélvico.

1. Repaso anatómico.

- o Musculatura.
- o Estructura ósea.
- o Estructura ligamentosa.
- o Pelvis.
- o Inervación.
- o Órganos.

2. Sistema fascial del SP.

- o La fascia.
- o Fascia endopélvica: Parte especializada en el SP.
- o Fascia endopélvica: Estructuras del SP y tracto urinario inferior.
- o Fascia endopélvica: Niveles de soporte vaginal.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01

Actividad de Evaluación UA 01

Unidad 2: La fascia en las ciencias del movimiento.

1. ¿Qué es la fascia?

- o Composición y fisiología de la fascia.
- o Fascia y fuerzas de transmisión I.
- o Fascia y fuerzas de transmisión II.
- o Órgano sensorial I.
- o Órgano sensorial II.

2. Rol de la fascia y su relación con las diferentes funciones del suelo pélvico.

- o Respiratoria.
- o Postural I.
- o Postural II.
- o Sexo.
- o Parto.
- o Retención y contención.

Cuestionario de Autoevaluación UA 02

Actividad de Evaluación UA 02

Unidad 3: La respiración.

1. La vida es una serie de respiraciones.

2. Repaso anatómico y fisiológico del sistema respiratorio.

- o Patrón correcto de respiración.
- o Prana: Concepto.
- o Prana: Beneficios.

3. La respiración en el movimiento.

- o Influencia de la respiración en la salud.
- o Deep Front Line.

4. Pranayamas. Técnicas de respiración.

- o Normas básicas para su realización.
- o Ejercicio Samavritti Pranayam.
- o Ejercicio Nadi Shodana.
- o Ejercicio Ujjayi Pranayama.
- o Ejercicio Kapalabhati Pranayama.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03

Actividad de Evaluación UA 03

Unidad 4: Fisioterapia y Osteopatía en las disfunciones del Suelo Pélvico.

1. La Fisioterapia y la Osteopatía.

- o Similitudes entre la Fisioterapia y la Osteopatía.

- o Diferencias entre la Fisioterapia y la Osteopatía.
- 2. Integrando el suelo pélvico como uno de los principales diafragmas de nuestro cuerpo.
 - o Tipos de diafragmas.
- 3. Clasificación de las disfunciones del suelo pélvico.
 - o Disfunciones de sostén.
 - o Hipertonía.
 - o Falta de coordinación.
 - o Disfunción visceral
- 4. Puntos clave en una hoja de valoración fisioterapéutica abdómino-pélvica-perineal.
 - o Respiración.
 - o Pared abdominal.
 - o Suelo Pélvico.
- 5. Abordaje fisioterapéutico y osteopático en las disfunciones del suelo pélvico.
 - o Técnicas manuales.
 - o Técnicas manuales endocavitarias: tacto vaginal o anal.

 - o Técnicas manuales externas.
 - o Biofeedback.
 - o Electroestimulación.
 - o Ejercicio Terapéutico o Terapia Activa.
 - o Otros métodos utilizados en la rehabilitación del suelo pélvico.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

Unidad 5: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Fascial fitness.

1. Fascia y entrenamiento.
 - o Remodelación fascial: Aspectos generales.
 - o Remodelación fascial: Modificaciones con la edad y el deporte.
 - o Elastic Recoil o mecanismo catapulta.
2. Principios fundamentales del entrenamiento fascial.
 - o Contramovimiento y principio Ninja.
 - o Dynamic Stretch.
 - o Propiocepción.
 - o Hidratación y sostenibilidad.
3. Principios secundarios del entrenamiento fascial.

- o Presencia plena y empleo de cadenas largas.
- o Entrena con cuidado, perseverancia, compromiso y paciencia.

4. Anatomy Trains: Las cadenas musculares.

- o Superficial Frontal Line (SFL).
- o Superficial Back Line (SBL).
- o Lateral Line y Spiral Line.
- o Arm Lines.
- o Functional Lines.
- o Deep Front Line.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05

Unidad 6: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Teoría de movimiento.

1. Entrenamiento del suelo pélvico (SP).
2. Yoga y SP.
 - o Mula Bandha.
 - o Uddiyana Bandha: Procedimiento.
 - o Uddiyana Bandha: Beneficios y contraindicaciones.
3. Hipopresivos.
4. Pilates y SP.
 - o Contraindicaciones.
 - o Principios del pilates.
5. Entrenamiento de fuerza y SP.
 - o Proteger nuestro suelo pélvico durante el entrenamiento.
6. Danza y SP.
7. Rehabilitación del SP: Kegels.
 - o Entrenamiento con Kegels.

Cuestionario de Autoevaluación UA 06

Actividad de Evaluación UA 06