



# Fisioterapia Obstétrica Y Uroginecológica

**Sku:** CURUEMCONL0259

**Horas:** 100

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Conocer a través de este curso on-line el objetivo de la fisioterapia obstétrica.
- Preparar en temas relacionados con el suelo pélvico de la mujer.
- Enseñar el trabajo del fisioterapeuta obstétrico durante la gestación, el parto y el postparto.
- Especializar al fisioterapeuta en el tratamiento de las disfunciones del suelo pélvico: incontinencia urinaria, prolapsos, disfunciones sexuales, etc.

## CONTENIDOS

Contenidos: Tema I: Introducción Introducción. Resumen. Autoevaluación. Tema II: Suelo pélvico Anatomía práctica: Cavidad abdominal. Periné o suelo pélvico. Sistema digestivo. Tipos de fibras musculares. Musculatura agonista y antagonista. Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico: Técnica abdominal hipopresiva: Técnicas de gimnasia abdominal hipopresiva-ejecución. Beneficios. Contraindicaciones. Ejercicios de Kegel: Ejercicios de Kegel. Ejercicios de concienciación previos a los ejercicios de Kegel. Ejercicio visual de concienciación. Ejercicio sexual para mujeres. Fortalecimiento del suelo pélvico mediante dispositivos instrumentales. Resumen. Autoevaluación. Tema III: Fisioterapia obstétrica Introducción. Modificaciones fisiológicas durante el embarazo. Modificaciones en el sistema musculoesquelético y biomecánico. Modificaciones en el aparato respiratorio. Modificaciones en el aparato digestivo. Modificaciones en el sistema cardiocirculatorio. Modificaciones en el aparato urinario: Valoración en fisioterapia obstétrica y uroginecológica. Valoración lumbar y pélvica. Valoración del sistema musculoesquelético a nivel lumbar y pélvico. Valoración de las articulaciones sacroiliacas. Valoración del síndrome del iliaco posterior. Valoración del síndrome del iliaco anterior. Protocolo fisioterápico modificado de Guzmán Carrasco et al. (2013). Protocolo fisioterápico. Etapa preparto: Fisioterapia en dolor lumbar y pélvico (y cervicodorsal): Ejercicio aeróbico. Frecuencia cardíaca máxima. Frecuencia cardíaca basal. Higiene postural: Reeducación y técnicas posturales. Estiramientos globales. Ejercicios analíticos, globales, y de flexibilidad articular. Ejercicios posturales isométricos para el abdomen. Ejercicios para la tonificación de la musculatura

posterior del tronco. Tratamiento de los principales puntos gatillo en el preparto: Psoas iliaco. Cuadro lumbar. Piramidal o piriforme. Glúteo mediano. Músculos abdominales. Extensores lumbares (lumbalgia). Debilitamiento del suelo pélvico y de la musculatura abdominal: Tonificación de la musculatura del suelo pélvico. Ejercicios en diferentes posturas, a favor y en contra de la gravedad. Masaje perineal. Fisioterapia respiratoria preparto. Técnicas analgésicas durante el parto: TENS (neuroestimulación eléctrica transcutánea). Termoterapia y Crioterapia. Masoterapia y baños calientes. Etapa posparto: Ejercicios destinados a mejorar la circulación. Ejercicios respiratorios. Ejercicios abdominales: Ejercicios abdominales recomendados en la fase posnatal (Calzada Flores, 2014). Ejercicios para la espalda. Ejercicios de suelo pélvico. Masaje para liberar la cicatriz y evitar adherencias. Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson: Pautas y recordatorio para pacientes. Conclusiones. Resumen. Autoevaluación. Tema IV: Fisioterapia acuática durante el embarazo Introducción. Respuestas fisiológicas durante el embarazo. Ventajas del ejercicio en el agua. Contraindicaciones. Programa de terapia acuática. Signos y síntomas de alarma. Ejercicios generales y específicos. Ejercicios generales. Ejercicios específicos. Ejemplo de sesión. Ejercicios específicos para el dolor de espalda durante el embarazo. Resumen. Autoevaluación. Tema V: Fisioterapia en las disfunciones del suelo pélvico Introducción. Alteraciones anatómicas. Incontinencia urinaria: Ayuda a pacientes con incontinencia funcional (extraído del libro: Ejercicio terapéutico. Recuperación funcional, 2006). Contraindicaciones para la exploración interna de los músculos del suelo pélvico (extraído del libro: Ejercicios terapéuticos. Recuperación funcional, 2006). Edemas por estasis venoso. Síndrome del túnel carpiano. Síndrome del piramidal: Hallazgos clínicos. Pruebas funcionales. Diagnóstico diferencial del síndrome piramidal estirado. Tratamiento. Estiramientos. Ejercicios de equilibrio y fortalecimiento. Criterios de progresión. Progresión en la realización de los ejercicios. Esquema general de recuperación funcional del miembro inferior (Fase de reincorporación a la actividad). Dolor costal. Diástasis abdominal. Síndrome del músculo elevador del ano. Coccigodinia. Vaginismo. Prolapso genital: Prolapso orgánico. Dispareunia. Resumen. Autoevaluación