



# Suelo Pélvico desde un enfoque holístico

**Sku:** PD1259

**Horas:** 56

**Formato:** HTML

## 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 Abdómino-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 en elegir en función de esto cuál es la mejor metodología para seguir.

## CONTENIDOS

**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