



Fisioterapia en el embarazo y postparto

Sku: CURUEMCONL0499

Horas: 40

OBJETIVOS

- Conocer modificaciones y adaptaciones al embarazo.
- Obtener conocimientos sobre fisioterapia y ejercicio en el embarazo y postparto.
- Saber impartir GAH y ejercicios de Kegel.
- Obtener conocimientos generales sobre fisioterapia acuática

CONTENIDOS

Tema I: Modificaciones y Adaptaciones al Embarazo

- 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 cardio-circulatorio.
 - Modificaciones en el aparato urinario.
- Nutrición y Aumento de Peso

- Resumen
- Autoevaluación

Tema II: Fisioterapia y Ejercicio en el Embarazo y Postparto

- Introducción
- Respuestas Fisiológicas al Ejercicio durante el Embarazo
- Clasificación de la Actividad Física durante el Embarazo
- Efectos del Ejercicio Físico
 - Efecto sobre el peso al nacimiento.
 - Efecto sobre la edad gestacional.
 - Efecto sobre la puntuación en el test de Apgar.
- Actuación del Fisioterapeuta en el Tratamiento de la Embarazada
- Protocolo Fisioterápico
 - Etapa Prenatal
 - Dolor lumbar, pélvico y cervicodorsal (recomendaciones).
 - Ejercicios para la espalda.
 - Ejercicios de suelo pélvico.
 - Ejercicios en diferentes posturas (a favor y en contra de la gravedad).

- Masaje perineal.
- Etapa Posnatal
 - Ejercicios circulatorios.
 - Ejercicios respiratorios.
 - Ejercicios abdominales.
 - Ejercicios (Calzada Flores).
 - Ejercicios para la espalda.
 - Ejercicios de suelo pélvico.
 - Fortalecimiento del suelo pélvico mediante dispositivos instrumentales.
- Resumen
- Autoevaluación

Tema III: GAH y Ejercicios de Kegel

- Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH)
- Ejercicios de Kegel
 - Ejercicios de concienciación previos a los ejercicios de Kegel.
 - Ejercicio visual de concienciación.
- Resumen

- Autoevaluación

Tema IV: Fisioterapia Acuática

- Introducción
- Ventajas del Ejercicio en el Agua
- Contraindicaciones
- Programa de Terapia Acuática
 - Signos y síntomas de alarma.
 - Ejercicios generales y específicos.
- Resumen
- Autoevaluación