

PROGRAMA

TALLER **ENTRENAMIENTO MUSCULAR** **DE LA FAJA ABDOMINAL Y** **DEL SUELO PÉLVICO**

17 de octubre 2024

ESPAI SALUT

Avinguda les Garrigues, 21 - Lleida

V CONGRESO
ASSOCIACIÓ CATALANA
DE LLEVADORES

XXII CONGRESO
FEDERACIÓN ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA



Palau de Congressos La Llotja de Lleida

www.congresollevadoreslleida.com

Introducción

Este taller está diseñado para proporcionar a las matronas habilidades y conocimientos necesarios para implementar prácticas efectivas en su trabajo diario. Este entrenamiento es esencial no solo para el tratamiento de la incontinencia urinaria en mujeres, sino también para la prevención de problemas como el prolapso de órganos pélvicos y el dolor lumbar, comunes durante el embarazo y el posparto.

El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se recomienda como tratamiento de primera línea para la incontinencia urinaria en mujeres, basado en tres mecanismos teorizados: "fuerza muscular mejorada del suelo pélvico", "conciencia maximizada del tiempo" y "fortalecimiento de los músculos centrales". Este enfoque no solo mejora el tratamiento de la incontinencia, sino que también previene problemas relacionados con el suelo pélvico.

Una adecuada valoración funcional del suelo pélvico es imprescindible para ofrecer un consejo individualizado en la prevención y reeducación de esta musculatura, así como de las estructuras relacionadas. Las distintas etapas de la vida de la mujer implican cambios funcionales y estructurales en el suelo pélvico que requieren valoraciones específicas y estructuradas.

Este taller responde a la necesidad de formación especializada en un área que ha demostrado ser fundamental para la salud de las mujeres. Se basa en la evidencia científica y en la práctica clínica, integrando los últimos avances en el campo de la salud pélvica. Además, se abordarán aspectos prácticos para la correcta evaluación y enseñanza de los ejercicios, asegurando que las matronas puedan aplicar estos conocimientos de manera efectiva en su práctica diaria.

Docentes

Dolors Creus Pujol

Matrona asistencial y de la Unidad de Suelo Pélvico. ASSIR Lleida.
Enfermera Especialista en Obstetricia y Ginecología, Matrona
Postgrado en Reeducción del Suelo Pélvico. Diploma de
Experta en Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Periparto.
Docente en el Postgrado de Suelo Pélvico para Matronas.

Gemma Lloses Freixes

Matrona, ASSIR Lleida y Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida.

Matrona clínica y referente de sexología de de la Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR) Lleida y en el Hospital Universitari Arnau de Vilanova (HUAV).

Experto universitario rehabilitación obstétrica-ginecológica por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, 2019. Experto Universitario para matronas en atención a la gestante, Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Máster propia de Sexología Clínica, Universitat de Valencia, 2020.

Máster en rehabilitación del suelo pélvico por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, 2023.

Curso de pesarios para sanitarios de suelo pélvico por Fisinerгия formación, 2024



Presentación del taller. Conceptos básicos

Duración: 20 minutos

- a. Objetivos generales del Entrenamiento Muscular (faja abdominal y suelo pélvico)
- b. Objetivos del taller.
- c. Consideraciones generales para una buena recuperación del suelo pélvico.
- d. Recuperación del suelo pélvico en el posparto.

Práctica de ejercicios en el suelo.

Duración: 30 minutos

- a. Postura básica en decúbito supino
- b. Test de competencia abdominal y perineal
- c. Relajar el diafragma
- d. Ejercicios de respiración, faja abdominal y suelo pélvico
- e. Ejercicios en apnea
- f. Maniobra Knack en decúbito supino

Práctica de ejercicios sentadas y con la pelota.

Duración: 30 minutos

- a. Ejercicios de contracción del suelo pélvico en carga y descarga
- b. Ejercicios de coactivación muscular con la pelota
- c. Ejercicios abdominales isométricos
- d. Ejercicios de respiración, faja abdominal y suelo pélvico
- e. Ejercicios en apnea
- f. Maniobra Knack sentada en la pelota y de pie.

Conclusiones, ruegos y preguntas.

Duración: 10 minutos





www.congresollevadoreslleida.com