

## CURSO ONLINE

### Asignatura

- **Anatomía, fisiología y ejercicio durante el embarazo**

### Datos generales

- Profesor : Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 30% Castellano, 70% Inglés
- Créditos: 1,5 crédito universitario

### Temas de la asignatura

- Anatomía y fisiología trimestre a trimestre
- El ejercicio físico en la mujer embarazada. Evidencia científica
- Evaluación inicial, precauciones, contraindicaciones recomendaciones oficiales (ACOG, RCOG, AEGO)
- Planificación, progresión y análisis de los ejercicios
- Ejercicios correctivos y posturales
- Ejercicios de movilidad
- Ejercicios funcionales
- Ejemplos de sesiones

### Objetivos de la asignatura

- Conocer aspectos básicos sobre anatomía y fisiología de la etapa gestacional
- Aprender a realizar una evaluación inicial completa y saber derivar si es necesario
- Conocer los beneficios, las indicaciones, las contraindicaciones y las modificaciones de la actividad física durante el embarazo
- Conocer ejercicios correctivos, posturales, de movilidad y de fitness apropiados a la gestación
- Aprender a planificar la actividad física durante el embarazo

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Lectura de las guías oficiales
- Lectura de dos artículos científicos
- Caso clínico: programación de ejercicios durante la gestación
- Participación en un foro

### Evaluación y calificación

- Caso clínico: programación de ejercicios durante la gestación 60% de la nota final de la asignatura
- Participación en un foro: 10% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test: 30% de la nota final de la asignatura

### Bibliografía

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9) (Supplement), S498- S516.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *Exercise During Pregnancy and Postpartum Period* (2015), Committee Opinion, 650.
- Barakat Carballo, R.(2007). Ejercicio Físico durante el embarazo. Programas de Actividad Física en gestantes. (Fuente Online) Consultado el 15.05.14 en <http://visreg.nolea.edu.com>
- Barakat et al. Influencia del ejercicio físico en el tercer trimestre de embarazo sobre el comportamiento cardiocirculatorio de la unidad materno-fetal. *Rev Andal Med Deporte*. 2010; 3(2):47-51
- Buchholz, S.(2007). *Gimnasia para embarazadas*. 5ta. edición. Ed. Paidotribo
- Clapp JF, 3rd. A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clin Sports Med*. 1994;13(2):443-458
- Clapp JF, 4<sup>th</sup> ed. (2002). *Exercising Through Your Pregnancy*. Ed Addicus Books. A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clin Sports Med*. 1994;13(2):443-458
- CSEP (2002). *Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy (PARmed-X for Pregnancy)*. Consultado el 02.05.14 de <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmed-xpreg.pdf>
- Cunningham, F. (2014). *Willams Obstetrics*. 24<sup>th</sup> Edition, Ed Mc Grau Hill.
- Davies, G., Wolfe, L., Mottola, M., & MacKinnon, C. (2003). Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: Exercise in pregnancy and the postpartum period. *Canadian Journal of Applied Physiology-Revue Canadienne De Physiologie Appliquee*, 28(3), 329-341

- Dell Pruett, M., & Caputo, J. L. (2011). Exercise guidelines for pregnant and postpartum women. *Strength and Conditioning Journal*, 33(3), 100-103.
- De Miguel, J. & Sánchez, M. (1993). Cambios fisiológicos y adaptación materna durante el embarazo. *Manual de asistencia mal embarazo normal: Cap 4*. Madrid. Ed Fabre Gonzalez
- Gouveia, R., Martins, S., Sandes, A. R., Nascimento, C., Figueira, J., Valente, S., & Silva, L. J. Pregnancy and physical exercise: Myths, evidence and recommendations. *Acta Medica Portuguesa*, 2007; 20(3), 209–214.
- Kramer, M. S. and S. W. McDonald (2006). “Aerobic exercise for women during pregnancy.” *Cochrane Database Syst Rev*(3): CD000180.
- Lumbers, E. (2002). Exercise in pregnancy: Physiological basis of exercise prescription for the pregnant woman. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(1), 20.
- Mottola, M. F., & McLaughlin, R. S. (2011). Exercise and pregnancy: Canadian guidelines for health care professionals. *WellSpring*, 22(4), A1-A4.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Brun, C. R., Inglis, S. D., Charlesworth, S., & Sopper, M. M. (2006). VO<sub>2</sub>peak prediction and exercise prescription for pregnant women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1389-1395.
- Mudd, L. M., Nechuta, S., Pivarnik, J. M., & Paneth, N. (2009). Factors associated with women's perceptions of physical activity safety during pregnancy. *Preventive Medicine*, 49(2–3).
- Nordaht, Karen, and Carl Petersen, and Renée Minges, *Fit to Deliver: an innovative prenatal and postpartum Fitness Program*, Hartley&Marks, Vancouver, 2005.
- O'Connor, P. J., Poudevigne, M. S., Cress, M. E., Moti, R. W., & Clapp, I., J. (2011). Safety and efficacy of supervised strength training adopted in pregnancy. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(3), 309-320.
- White E, Pivarnik J, and Pfeiffer K. Resistance Training During Pregnancy and Perinatal Outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014; 11, 1141-1148

## CURSO ONLINE

<b>Asignatura</b>
- <b>Programando al bebé y facilitando el parto.</b>
<b>Datos generales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Profesor: Irene Fernández Centellas &amp; Kaisa Tuominen &amp; Esther Navarro</li><li>- Idioma de las clases expositivas: Castellano</li><li>- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés</li><li>- Créditos: 1 crédito universitario</li></ul>
<b>Temas de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Nutrición y estilo de vida durante el embarazo</li><li>- Por qué importa el parto</li><li>- Ejercicios de preparación al parto. Propiocepción y movilización</li><li>- Qué hacer el último mes de embarazo</li><li>- Método Naces - Programación emocional al nacimiento<ul style="list-style-type: none"><li>· ¿Por qué un abordaje "Emocional" al Embarazo y Nacimiento?</li><li>· Aspectos importantes de la Relajación (ambiente, música, voz...)</li><li>· La carga emocional de las palabras</li><li>· El trabajo con el "inconsciente" en las Visualizaciones</li><li>· Emociones, Pensamientos, respuesta neurofisiológica... un trabajo en equipo!</li><li>· Técnicas de Método NACES (explicación de la "Mariposa de Oxitocina")</li><li>· Grabación de Audio: Sesión de Método NACES (enfocada a la Comunicación entre la madre/padres y el bebé)</li></ul></li><li>- Rol del acompañante durante el embarazo y el parto</li><li>- Ejemplos de sesiones</li></ul>
<b>Objetivos de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer la importancia de la nutrición durante el embarazo</li><li>- Estudiar el impacto de la salud materna en el estado de salud en la vida adulta del futuro bebé</li><li>- Profundizar en la biomecánica propia del parto</li><li>- Programar y planificar la actividad física para el último mes de embarazo</li><li>- Conocer los beneficios de la programación emocional al nacimiento</li></ul>
<b>Actividades de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Videos clases expositivas con profesor</li><li>- Videos de secuencia práctica</li><li>- Análisis de dos artículos científicos</li><li>- Casos clínicos: último mes de embarazo</li><li>- Participación en un foro- debate</li></ul>

## Evaluación y calificación

- Análisis de dos artículos científicos - 30% de la nota final de la asignatura ( 15% por cada artículo)
- Casos clínicos: último mes de embarazo - 30% de la nota final de la asignatura
- Participación en el foro-debate - 10% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 30% de la nota final de la asignatura

## Bibliografía

- Morgan, Marie F., HypnoBirthing. The Morgan Method, Health Communications, Inc., Florida, 2005.
- Morgan et al. Physical Activity and Excess Weight in Pregnancy Have Independent and Unique Effects on Delivery and Perinatal Outcomes. Plos one. 2014; 9(4):e94532.
- Motha, Gowri, and Karen Swan MacLeod, Gentle Birth Method: The Month-by-Month Programme to Help You, Thorson, London, 2004.
- Myatt L. Placental adaptive responses and fetal programming. J Physiol . 2006; 572.1 : 25–30
- Otto SJ. Increased risk of postpartum depressive symptoms is associated with slower normalization after pregnancy of the functional docosahexaenoic acid status. Prostaglandins Leukotrienes Essent Fatty Acids 2003;69(4): 237e43.
- Schmid, Verena, El dolor del parto, OB STARE, Tenerife, 2010.
- Schott, Judith, and Judy Priest, Leading Antenatal Classes, BfM , Oxford, 2002.
- Simkin, Penny, and Janet Whalley, and Ann Keppler, Pregnancy Childbirth and the newborn. The complete guide, Meadowbrook Press, New York, 2001.
- Simkin, Penny, The birth partner, The Harvard Common Press, Boston, Massachusetts, 200
- Belisa D. R. Oliveira, Armèle Dornelas de Andrade, Andréa Lemos, Vitor C. Brito, Manuela L. Pedrosa, Thayse N. S. Silva. Abdominal muscle electrical activity during labor expulsive stage: a cross-sectional study. Rev Bras Fisioter, São Carlos. 2011; 15 (6): 445-51.
- B. Calais-Germain. Parir en movimiento, 2009
- Cordero Y., Peláez M., De Miguel M., Perales M., Barakat R. ¿Puede el ejercicio físico moderado durante el embarazo actuar como un factor de prevención de la Diabetes Gestacional?. RICYDE. Rev. int. cienc. deporte, 2012; 27(8), 3- 19.
- Cunningham, F. Williamns Obstetrics. 24th Edition. Ed.: Mc Grau Hill; 2014.
- Davis, Elizabeth, HEART&HANDS. A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth, Celestial Arts, Berkeley/Toronto, 2004.
- De Vriese SR. Lowered serum n-3 poly- unsaturated fatty acid (PUFA) levels predict the occurrence of postpartum depression: further evidence that lowered n-PUFAs are related to major depression. Life Sci 2003;73(25):3181e7.
- Dominguez-Bello, Maria G., Costello EK., Contreras M., Magris M., Hidalgo G., Fierer N., Knight R. Delivery mode shapes the acquisition and structure of the initial microbiota across multiple body habitats in newborns. PNAS 2010; 107(26):11971–11975.

- Dominique S. Genest, Stéphanie Falcao, Jolanta Gutkowska, Julie L. Lavoie. Impact of Exercise Training on Preeclampsia Potential Preventive Mechanisms . Hypertension. 2012;60:1104-1109
- Fernández del Castillo, Isabel, La revolución del nacimiento. Partos respetados. Nacimientos más seguros, Barcelona, 2008.
- Fernández L . The human milk microbiota: Origin and potential roles in health and disease. Pharmacological Research, 2013; 69: 1–10.
- Fischer, Hanna, Manual práctico de preparación al parto, McGrawHill, Madrid, 2008.
- Guía Asistencial de Diabetes Mellitus y embarazo. Grupo Español de Diabetes y Embarazo (GEDE). Vol. 22 Núm. 1 - enero-marzo 2006, pp 82-84.

## CURSO ONLINE

### Asignatura

#### - Postura, dolor y suelo pélvico en el embarazo

### Datos generales

- Profesor: Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés
- Créditos: 0,5 créditos universitarios

### Temas de la asignatura

- Biomecánica del suelo pélvico y “core” en el embarazo
- Entrenamiento del “core” durante el embarazo
- Ejercicios adaptados
- Profilaxis obstétrica: molestias y soluciones durante la gestación
- Disfunciones propias a la gestación
- Dolor lumbopélvico en el embarazo
- Cómo entrenar sin dañar el periné: pautas y consideraciones

### Objetivos de la asignatura

- Conocer la biomecánica del suelo pélvico y el “core” en el embarazo
- Aprender el impacto que tiene la gestación en el suelo pélvico y la faja abdominal
- Adaptar los programas de ejercicios a las disfunciones propias del embarazo
- Estudiar la fisiopatología del dolor lumbopélvico
- Profundizar en el entrenamiento específico del suelo pélvico

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Análisis de un artículo científico
- Casos clínicos: ejercicios adaptados

## Evaluación y calificación

- Análisis de un artículo científico - 20% de la nota final de la asignatura
- Casos clínicos: ejercicios adaptados - 50% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 30% de la nota final de la asignatura

## Bibliografía

- Kamina, P. (2005). Précis d'Anatomie Clinique. Ed. Maloine.
- Meldaña A. Fisioterapia en mujeres candidatas a cirugía por incontinencia urinaria de esfuerzo: análisis y propuesta. Fisioterapia 2004;26(5):303-9
- Neumann P and Gill. Pelvic floor and abdominal muscle interaction: EMG activity and intra-Abdomonal pressure. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2002;13(2):125-32.
- Miquelutti et al. Evaluation of a birth preparation program on lumbopelvic pain, urinary incontinence, anxiety and exercise: a randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth 2013, 13:154
- Sabino J. and N. Grauer J. Pregnancy and low back pain. Curr Rev Musculoskelet Med. 2008 Jun; 1(2): 137–141.
- Aasheim V, Nilsen ABV, Lukasse M, Reinar LM. Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma (Review), 2011
- Mørkved S, et al. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. Br J Sports Med. 2014;48:299–31.
- Stafne S, Salvesen K, Romundstad P, Torjusen I, Mørkved S. Does regular exercise including pelvic floor muscle training prevent urinary and anal incontinence during pregnancy? A randomised controlled trial. BJOG 2012;119:1270–1280.
- Mørkved, S., Bø, K. (2014). Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: A systematic review. British Journal of Sports Medicine, 48, s.299-310



## CURSO ONLINE

<b>Asignatura</b>
- <b>Ejercicio acuático durante el embarazo</b>
<b>Datos generales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Profesor: Marta Puigdomènech</li><li>- Idioma de las clases expositivas: Castellano</li><li>- Idioma de la bibliografía: 80% Castellano, 20% Inglés</li><li>- Créditos: 0,5 créditos universitarios</li></ul>
<b>Temas de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Beneficios del agua</li><li>- Consideraciones de la sesión según el trimestre de embarazo.</li><li>- La movilidad</li><li>- La respiración</li><li>- La relajación</li><li>- La circulación</li><li>- La tonificación</li><li>- La propiocepción</li><li>- La resistencia aeróbica</li><li>- La flotación</li><li>- Actitud del profesional en las sesiones acuáticas</li><li>- Condiciones ambientales</li><li>- Mitos</li><li>- Estructuración de la sesión</li></ul>
<b>Objetivos de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los beneficios que nos aporta el ejercicio en el agua durante el embarazo</li><li>- Estudiar los diferentes aspectos que hay que trabajar durante el programa.</li><li>- Reconsiderar mitos.</li><li>- Comprender la importancia de la actitud del profesional.</li><li>- Aprender las mejores condiciones ambientales para el desarrollo de la actividad.</li><li>- Saber programar y estructurar las sesiones.</li></ul>
<b>Actividades de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Videos clases expositivas con profesor</li></ul>

- Videos de secuencia práctica

### Evaluación y calificación

- Trabajo individual de grabación de 5 ejercicios de cada unos de los objetivos trabajados en las exposiciones - 50% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 50% de la nota final de la asignatura

### Bibliografía

- M.A. González (2006). Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: natación para bebés, natación para embarazadas, natación para mayores. Instituto Andaluz del Deporte. Conserjería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Herrero Maldonado D. (2012) Hidroterapia en el embarazo, ¿beneficioso o perjudicial? Efsioterapia.net
- Del Castillo Obeso M. Disfruta de tu embarazo en el agua. Ed. Inde
- Juhl M, Kogevinas M, Andersen PK, Andersen AM, Olsen JJ. Is swimming during pregnancy a safe exercise? Epidemiology 2010; 21:253-8.
- Kent T, Gregor J, Deardoff L, Katz V. Edema of pregnancy: a comparison of water aerobic and static immersion. Obstetrics & Gynecology 1999; 94: 726-9.
- Thisted DL, Norgaard LN, Meyer HM, Aabakke AJ, Secher NJ. Water immersion and changes in the fetoplacental and uteroplacental circulation. An observational study with the case as its own control. Journal Matern Fetal Neonatal Medicine 2014; 1-5.
- May Baciuk EP, Pereira RI, Cecatti JG, Braga AF, Cavalcante SR. Water aerobics in pregnancy: cardiovascular response, labor and neonatal outcomes. Reproductive Health 2008; 5:10.

## CURSO ONLINE

### Asignatura

#### - El postparto

### Datos generales

- Profesor: Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés
- Créditos: 1 crédito universitario

### Temas de la asignatura

- Tipos de parto y su recuperación
- Indicaciones para facilitar el parto y el post parto inmediato
- El post parto. Fases y consideraciones
- La faja abdominal y el suelo pélvico en el postparto. Consideraciones
- Conceptos básico sobre lactancia y la implicación en el postparto
- Nutrición específica post natal. Regeneración tisular

### Objetivos de la asignatura

- Comprender cómo afecta el parto en la recuperación postparto
- Profundizar en la biomecánica del suelo pélvico y el “core” en el postparto
- Aprender los conceptos básicos sobre lactancia
- Profundizar en el entrenamiento específico del suelo pélvico en el postparto

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Foro - debate

## Evaluación y calificación

- Participación en el foro- debate - 40% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 60% de la nota final de la asignatura

## Bibliografía

- Kamina, P. (2005). Précis d'Anatomie Clinique. Ed. Maloine.
- Ramirez, Blanco & Kauffmann. (2014). Rehabilitación del suelo pélvico femenino. Ed.: Panamericana.
- Walker C. Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología, 2da edición. ( 2013). Ed.. Elsevier Masson.
- Belisa D. R. Oliveira, Armèle Dornelas de Andrade, Andréa Lemos, Vitor C. Brito, Manuela L. Pedrosa, Thayse N. S. Silva. Abdominal muscle electrical activity during labor expulsive stage: a cross-sectional study. Rev Bras Fisioter, São Carlos. 2011; 15 (6): 445-51.
- Neumann P and Gill. Pelvic floor and abdominal muscle interaction: EMG activity and intra-Abdomonal pressure. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct 2002;13(2):125-32.
- Mørkved, S., Bø, K. Effect of postpartum pelvic floor muscle training in prevention and treatment of urinary incontinence: a one- year flow up. BJOG 2000;117:1022–1028.
- Martínez S., Ferri A., Patiño S., Viñas S., Martínez A., Entrevista clínica y valoración funcional del suelo pélvico. Fisioterapia 2004;26(5):266-80.
- Ashton-Miller JA, Howard D, and DeLancey J. The Functional Anatomy of the Female Pelvic Floor and Stress Continence Control System Scand J Urol Nephrol Suppl 2001; 207: 1–125.
- Artal R., O' Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br J Sports Med 2003; 37:6–12.
- Mørkved S, et al. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. Br J Sports Med. 2014;48:299–31.
- Stafne S, Salvesen K, Romundstad P, Torjusen I, Mørkved S. Does regular exercise including pelvic floor muscle training prevent urinary and anal incontinence during pregnancy? A randomised controlled trial. BJOG 2012;119:1270–1280.
- Mørkved, S., Bø, K. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: A systematic review. British Journal of Sports Medicine 2014; 48, s.299-310.
- Zourladani A., Zafrakas M., Chatzigiannis B., Papasozomenou P., Vavilis D., Matziari C. The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous, lactating women. Arch Gynecol Obstet (2015) 291:525–530
- Goldstick O, Constantini N. Urinary incontinence in physically active woman and female athletes. Br J Sports Med. 2014. 48( 4) p 296-8.
- Riccetto C., Palma P., Tarazona A. Aplicaciones clínicas de la teoría integral de la continencia. Actas Urol Esp 2005: 29 (1): 31-40.
- García Carrasco D, Aboitiz Cantalapiedra J. Efectividad del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico en la incontinencia urinaria: Revisión sistemática. Fisioterapia. 2012.
- Sapsford R., & Hodges P. Contraction of the Pelvic Floor Muscles During Abdominal Maneuvers. Arch Phys Med Rehabil 2001; 82: 1081-88.

## CURSO ONLINE

### Asignatura

- **Evaluación y planificación del ejercicio en el postparto**

### Datos generales

- Profesor: Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés
- Créditos: 1 crédito universitario

### Temas de la asignatura

- Interrogatorio postnatal y exámenes específicos: tono, fuerza, diástasis abdominal y postura
- El ejercicio físico en la mujer postparto. Evidencia científica.
- Recomendaciones, precauciones y contraindicaciones oficiales (ACOG, RCOG, AEGO)
- Planificación, progresión y análisis de los ejercicios
- Ejercicios correctivos y posturales
- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de estabilidad
- Ejercicios de movilidad
- Ejercicios funcionales
- Ejemplos de sesiones

### Objetivos de la asignatura

- Aprender a realizar un interrogatorio en el proceso postparto y saber derivar si es necesario
- Conocer los beneficios, las indicaciones, las contraindicaciones y las modificaciones de la actividad física en el postparto
- Conocer ejercicios respiratorios, correctivos, posturales, de estabilidad, de movilidad y de fitness apropiados durante las fases de postparto
- Aprender a planificar la actividad física desde el postparto inmediato hasta la vuelta a la normalidad

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Lectura de guías oficiales
- Lectura de dos artículos científicos
- Caso clínico: programación de ejercicios durante el postparto
- Participación en un foro

## Evaluación y calificación

- Caso clínico: programación de ejercicios durante la gestación 60% de la nota final de la asignatura
- Participación en un foro: 10% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test: 30% de la nota final de la asignatura

## Bibliografía

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy and Postpartum Period (2015), Committee Opinion, 650.
- Anthony, Lenita, *Pre-and Post-Natal Fitness*, ACE, 2002.
- Byrne, Helen, *Exercise After Pregnancy*, Ed. Celestial Arts, Berkeley/Toronto, 2001.
- Carrière, PT, Beate, *Fitness for the Pelvic Floor*, Thieme, Stuttgart/New York, 2002.
- Davies, G., Wolfe, L., Mottola, M., & MacKinnon, C. (2003). Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: Exercise in pregnancy and the postpartum period. *Canadian Journal of Applied Physiology-Revue Canadienne De Physiologie Appliquee*, 28(3), 329-341
- Dell Pruett, M., & Caputo, J. L. (2011). Exercise guidelines for pregnant and postpartum women. *Strength and Conditioning Journal*, 33(3), 100-103.
- Gallagher-Mundy, Chrissie, *Cesarean recovery*, a Firefly Books, Toronto, 2004.
- Höfler, Heike, *Gimnasia para la zona pélvica*, Ed. Hispano Europea, Barcelona, 2001.
- Nordaht, Karen, and Carl Petersen, and Renée Minges, *Fit to Deliver: an innovative prenatal and postpartum Fitness Program*, Hartley&Marks, Vancouver, 2005.
- Page, P. et al (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach. Human Kinetics. Illinois.
- Walker, K. *Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología*. Masson, Barcelona 2006.

## CURSO ONLINE

### Asignatura

#### - Postura, dolor

### Datos generales

- Profesor: Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés
- Créditos: 1 crédito universitario

### Temas de la asignatura

- Dolencias habituales
- Higiene postural
- Liberación miofascial. Técnicas manuales básicas
- La gestión de la presión abdominal. Ejercicios prácticos

### Objetivos de la asignatura

- Conocer las dolencias habituales en el postparto
- Entender la postura como base de la gestión corporal
- Conocer técnicas de liberación manual básica
- Profundizar en la gestión de la presión abdominal

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Análisis de un artículo científico
- Participación foro- debate

### Evaluación y calificación

- Análisis de un artículo científico - 20% de la nota final de la asignatura
- Participación en el foro debate - 50% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 30% de la nota final de la asignatura

## Bibliografía

- Kamina, P. (2005). Précis d'Anatomie Clinique. Ed. Maloine.
- Ramirez, Blanco & Kauffmann. (2014). Rehabilitación del suelo pélvico femenino. Ed.: Panamericana.
- Walker C. Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología, 2da edición. ( 2013). Ed.. Elsevier Masson.
- Sapsford RR, Richardson CA, Maher CF, Hodges PW. Pelvic floor muscle activity in different sitting postures in continent and incontinent women. Arch Phys Med Rehabil. 2008;89(9): 1741-1747.
- Hebert JJ, Koppenhaver SL, Magel JS, Fritz JM. 2010. The relationship of transversus abdominis and lumbar multifidus activation and prognostic factors for clinical success with a stabilization exercise program: a cross-sectional study. Utah : Elsevier, 2010
- Ferreira PH, Ferreira ML, Maher CG, Refshauge K, Herbert RD, Hodges PW. Changes in recruitment of transversus abdominis correlate with disability in people with chronic low back pain. s.l. : British Journal of Sports Medicine, 2010.
- Caufriez, M (2010). Abdominaux et Périnée, Mithes et Realités. MC Editions, Mallorca.
- Caufriez M, Fernández JC, Guignel G, Heimann A. Comparación de las variaciones de presión abdominal en medio acuático y aéreo durante la realización de cuatro ejercicios abdominales hipopresivos. Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología. 2007;10(1): 12-23.
- Rial T, Villanueva C. Aproximación conceptual y metodológica al método hipopresivo.
- Caufriez M, Fernández Domínguez JC, Bouchant B, Lemort M, Snoeck T. Contribución al estudio anatómo-morfológico del suelo pélvico en la mujer asintomática: Utilización de la imagen por RMN. Archivos Españoles de Urología (Ed. impresa). 2006;59(7):675-689.
- Stupp L, Resende AP, Petricelli CD, Nakamura MU, Alexandre SM, Zanetti MR. Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography. Neurourol Urodyn. 2011; 30(8):1518-1521.
- Resende AP, Stupp L, Bernardes BT, et al. Can hypopressive exercises provide additional benefits to pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse? Neurourol Urodyn. 2012; 31(1):121-125.
- Lee DG, Lee LJ, McLaughlin L. Stability, continence and breathing: The role of fascia following pregnancy and delivery. J Bodyw Mov Ther. 2008; 12:333-348.
- Sancho MF., Pascoal AG., Mota P., Bø K., Abdominal exercises affect inter-rectus distance in postpartum women: a two-dimensional ultrasound study. Physiotherapy . 2015; 101: 286–291.
- Stokes IA, Gardner-Morse MG, Henry SM. Intra-abdominal pressure and abdominal wall muscular function: spinal unloading mechanism. Clin Biomech 2010; 25:859–66.
- Mota P, Pascoal AG, Sancho F, Carita AI, Bø K. Reliability of the interrectus distance measured by palpation. Comparison of palpation and ultrasound measurements. Man Ther 2013;18:294–8.
- Martínez S., Ferri A., Patiño S., Viñas S., Martínez A., Entrevista clínica y valoración funcional del suelo pélvico. Fisioterapia 2004;26(5):266-80.



## CURSO ONLINE

<b>Asignatura</b>
<b>Psicología y antropología perinatal: El acompañamiento emocional de la mamá.</b>
<b>Datos Generales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Profesoras: Cristina Silvente, Maria Viñas</li><li>• Idioma de las clases expositivas: Castellano</li><li>• Idioma de la bibliografía: Castellano, Inglés</li><li>• Créditos: 1 Crédito universitario</li></ul>
<b>Temas de la asignatura</b>
<b>Módulo 1. Psicología del embarazo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El deseo de ser madre.</li><li>- Necesidades y cuidados emocionales de la madre y la pareja.</li><li>- Procesos neuropsicológicos del embarazo.</li><li>- Evaluación psicosocial de la mujer y factores de estrés/riesgo.</li><li>- Embarazos de riesgo, embarazo después de parto traumático, técnicas de reproducción asistida y/o ovodonación.</li><li>- Duelo gestacional y embarazo después de la pérdida.</li><li>- Salud mental perinatal y cuándo derivar.</li></ul>
<b>Módulo 2. Psicología del parto y el post-parto inmediato.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El parto y la "la sociedad del miedo".</li><li>- Parto y postparto como proceso psico-neuro-hormonal.</li><li>- Los 1000 primeros minuto de vida.</li><li>- Las necesidades de la díada madre-bebé en el puerperio.</li><li>- Figuras de apoyo durante el parto y puerperio. El rol del acompañante como guardián y facilitador.</li><li>- Parto después de parto traumático.</li><li>- Parto y post-parto inmediato después de la pérdida gestacional.</li><li>- La violencia obstétrica como violencia contra las mujeres.</li><li>- Información y plan de parto. El poder de decidir.</li></ul>
<b>Módulo 3. Psicología del post parto</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relato del parto y la transmisión de experiencias.</li><li>- Experiencia de parto y post-parto en la anamnesis.</li><li>- Acompañamiento a mujeres víctimas de violencia obstétrica.</li><li>- Parto respetado después de parto traumático.</li><li>- Parto prematuro y post-parto hospitalario.</li></ul>

- Depresión post-parto (DPP) y Trastorno de Estrés Post Traumático(TEPT).
- Post- parto y duelo neonatal.
- Tratamiento de la DPP Y TEPT y otros casos.
- Lactancia materna: aspectos Psicofisiológicos y socioculturales.
- Salud mental en el Post-parto: detección precoz y derivación.

#### **Módulo 4. Maternidad y crianza**

- Exterogestación y necesidades del bebé-madre los 9 primeros meses de vida.

Aspectos psicosociales de la maternidad como momento de cambio: de pareja a familia.

- Todas las maternidades: Familias homoparentales, monoparentales, subrogada, donación, adopción.
- Necesidades de la tribu con el recién nacido.
- Valoración del entorno de la mujer y red de ayuda.
- Expectativas de la maternidad vs. vida cotidiana.
- Crianza y vínculo, cómo promocionar un apego seguro.
- Maternidad después de experiencias adversas en la infancia.
- La importancia de la tribu: acompañamiento, recursos y grupos de apoyo.

#### **Módulo 5. Antropología del parto y el nacimiento**

- Aspectos culturales del embarazo, el parto y el post parto.
- Aspectos culturales de la lactancia materna.
- Imaginario social y cultural de la maternidad.
- El parto como experiencia Transformadora.
- El parto orgásmico.
- La importancia de los rituales.
- Estudios feministas sobre la maternidad. Revisión y controversias.
- Toma de conciencia, compromiso y activismo social.

#### **Módulo 6. El cuidado de los profesionales de la salud**

- El profesional como persona del entorno de la mujer que proporciona cuidados y apoyo emocional.
- Empatía y neuronas espejo.
- Acompañar libres de “sombras“ y “fantasmas”.
- Cuidarse a uno mismo y protegerse del “Burn out”.
- Círculo de profesionales para compartir experiencias.
- Cuándo acudir a otro profesional.

#### **Módulo 7. Actividad física y deporte: efectos en la salud perinatal.**

- Cambios cerebrales y hormonales.
- La actividad física como tratamiento
- Deporte de alto rendimiento y maternidad.

<b>Objetivos de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer la realidad social y psicológica de la mujer en el periodo perinatal.</li> <li>- Entender la psicobiología del embarazo, parto y puerperio.</li> <li>- Ser capaz de detectar cuándo derivar.</li> <li>- Poder aplicar el conocimiento teórico en el acompañamiento a la mujer.</li> </ul>
<b>Actividades de la asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeos con clases expositivas profesor: 10 horas</li> <li>- Vídeo caso práctico derivación: 1 hora</li> </ul> <p>Trabajo en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura de selección de artículos y comentario crítico - 5h</li> <li>- Visionado de documentales y comentario en el foro - 4h</li> <li>- Caso práctico: entrevista a un paciente o conocido y relacionarlo con el temario, lecturas y documentales. -3h</li> <li>- ¿Cómo podrías aplicar el conocimiento a tu trabajo, para qué te ha servido? Argumentar las respuestas con el temario. -2h</li> </ul>
<b>Evaluación y cualificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de trabajos en casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Visionado documentales y participación en el foro: 20% nota final</li> <li>Lectura de artículos y comentario crítico: 25% nota final</li> <li>Caso práctico: 30% nota final</li> <li>Aplicación ámbito de trabajo: 25% nota final</li> </ul> </li> <li>- Participación en el foro de dudas y documentales/aportaciones.</li> </ul> <p>*Asistencia mínima del 80%.</p>
<b>Bibliografía</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Isabel Fernández del Castillo (2014), La nueva revolución del nacimiento. Ed. Obstore.</li> <li>- Enrique Lebrero, Ibone Olza (2012) ¿Nacer por cesárea?. Ed. Obstore.</li> <li>- Álvarez, Claramunt, Jové y Santos (2009). La Cuna Vacía. Ed. La esfera de los libros.</li> <li>- Álvarez, Claramunt, G.Carrascosa y Silvente (2012). Las Voces Olvidadas. Ed. Obstore.</li> <li>- Buckley (2015). Gentle birth, gentle mothering . One Moon Press.</li> <li>- Kendall-Tackett (2010). Depression in new Mothers. Routledge ed.</li> </ul>

