

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