

## 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.