

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.