

# SUELO PÉLVICO DESDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO



**SKU:** PD1259

**Horas:** 56

## OBJETIVOS

### Objetivos Generales

- Dotar al alumno de una visión holística para la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano.
- Desarrollar la actitud crítica y la búsqueda complementaria de información que conforme el auto conocimiento del alumno.
- Concienciar de la necesidad del trabajo interdisciplinar entre profesionales de la salud.
- Obtener una base anatómica, fisiológica y patológica específica del suelo pélvico.
- Conocer los diferentes tipos de mecanismos que podemos utilizar en el trabajo de reeducación del suelo pélvico.
- Diferenciar las diferentes competencias en el trabajo de reeducación perineal entre los diferentes profesionales de la salud.
- Ser capaces de establecer un diseño de reeducación y mejora de las funciones del Suelo Pélvico en pacientes-alumnos-clientes.
- Abrir la mente hacia aspectos hasta ahora poco estudiados desde la ciencia y eminentemente prácticos.

### Objetivos Específicos

- Conocer las diferentes estructuras que conforman el denominado suelo pélvico.
- Conocer la interrelación entre las diferentes estructuras del SP.
- Diferenciar las diferentes capas que conforman el SP.
- Repasar los principales puntos anatómicos que se relacionan con el entrenamiento del SP.
  
- Conocer el sistema fascial que compone el cuerpo humano.
- Saber las diferentes funciones que realiza el SP.
- Diferenciar las acciones musculares, fasciales y tendinosas.
- Conocer la relación entre el SP y la fascia.
- Conocer la importancia de la respiración en el cuerpo humano.
- Saber relacionar la respiración con el trabajo de reeducación del SP.
- Practicar diferentes tipos de respiraciones que se emplean en diferentes metodologías.

- Introducir los conceptos básicos de las líneas de trabajo de Anatomy Trains.
  - Entender el trabajo de respiración que se propone desde el Yoga y su relación con la energía del cuerpo.
  - Conocer las diferencias entre fisioterapeutas y osteópatas que trabajan con el suelo pélvico.
  - Distinguir los diferentes diafragmas corporales y su relación con el trabajo del SP.
  - Aprender las diferentes patologías que pueden presentarse en el SP.
  - Familiarizarse con el abordaje fisioterapéutico en las disfunciones del SP.
  - Saber derivar a otros profesionales en función de nuestras competencias para hacer un trabajo multidisciplinar.
  - Entender la Hoja de Valoración Abdómino-Pélvica-Perineal realizada por un/a Fisioterapeuta especializado/a en Suelo Pélvico.
  - Conocer en profundidad las características del entrenamiento del tejido fascial.
  - Aprender los aspectos fisiológicos más importantes del entrenamiento fascial.
- 
- Saber las líneas fasciales y su relación con el movimiento del cuerpo.
  - Diseñar patrones de movimiento en función de las líneas de tensión del cuerpo.
  - Programar en función de los principios de entrenamiento.
  - Conocer las diferentes metodologías desde las cuales podemos abordar el trabajo de rehabilitación del SP.
  - Estructurar y diseñar sesiones de movimiento con el objetivo de fortalecer el SP.
  - Diferenciar las diferentes formas de trabajar el SP.
  - Saber contextualizar el trabajo a realizar y saber en elegir en función de esto cuál es la mejor metodología para seguir.

## CONTENIDO

### **Unidad 1: Anatomía del suelo pélvico.**

#### 1. Repaso anatómico.

- o Musculatura.
- o Estructura ósea.
- o Estructura ligamentosa.
- o Pelvis.
- o Inervación.
- o Órganos.

#### 2. Sistema fascial del SP.

- o La fascia.
- o Fascia endopélvica: Parte especializada en el SP.
- o Fascia endopélvica: Estructuras del SP y tracto urinario inferior.
- o Fascia endopélvica: Niveles de soporte vaginal.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01

Actividad de Evaluación UA 01

## **Unidad 2: La fascia en las ciencias del movimiento.**

1. ¿Qué es la fascia?

o Composición y fisiología de la fascia.

o Fascia y fuerzas de transmisión I.

o Fascia y fuerzas de transmisión II.

o Órgano sensorial I.

o Órgano sensorial II.

2. Rol de la fascia y su relación con las diferentes funciones del suelo pélvico.

o Respiratoria.

o Postural I.

o Postural II.

o Sexo.

o Parto.

o Retención y contención.

Cuestionario de Autoevaluación UA 02

Actividad de Evaluación UA 02

## **Unidad 3: La respiración.**

1. La vida es una serie de respiraciones.

2. Repaso anatómico y fisiológico del sistema respiratorio.

o Patrón correcto de respiración.

o Prana: Concepto.

o Prana: Beneficios.

3. La respiración en el movimiento.

o Influencia de la respiración en la salud.

o Deep Front Line.

4. Pranayamas. Técnicas de respiración.

o Normas básicas para su realización.

o Ejercicio Samavritti Pranayam.

o Ejercicio Nadi Shodana.

o Ejercicio Ujjayi Pranayama.

o Ejercicio Kapalabhati Pranayama.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03

Actividad de Evaluación UA 03

## **Unidad 4: Fisioterapia y Osteopatía en las disfunciones del Suelo Pélvico.**

1. La Fisioterapia y la Osteopatía.

o Similitudes entre la Fisioterapia y la Osteopatía.

o Diferencias entre la Fisioterapia y la Osteopatía.

2. Integrando el suelo pélvico como uno de los principales diafragmas de nuestro cuerpo.  
o Tipos de diafragmas.

3. Clasificación de las disfunciones del suelo pélvico.

o Disfunciones de sostén.

o Hipertonía.

o Falta de coordinación.

o Disfunción visceral

4. Puntos clave en una hoja de valoración fisioterapéutica abdómino-pélvica-perineal.

o Respiración.

o Pared abdominal.

o Suelo Pélvico.

5. Abordaje fisioterapéutico y osteopático en las disfunciones del suelo pélvico.

o Técnicas manuales.

o Técnicas manuales endocavitarias: tacto vaginal o anal.

o Técnicas manuales externas.

o Biofeedback.

o Electroestimulación.

o Ejercicio Terapéutico o Terapia Activa.

o Otros métodos utilizados en la rehabilitación del suelo pélvico.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

### **Unidad 5: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Fascial fitness.**

1. Fascia y entrenamiento.

o Remodelación fascial: Aspectos generales.

o Remodelación fascial: Modificaciones con la edad y el deporte.

o Elastic Recoil o mecanismo catapulta.

2. Principios fundamentales del entrenamiento fascial.

o Contramovimiento y principio Ninja.

o Dynamic Stretch.

o Propiocepción.

o Hidratación y sostenibilidad.

3. Principios secundarios del entrenamiento fascial.

o Presencia plena y empleo de cadenas largas.

o Entrena con cuidado, perseverancia, compromiso y paciencia.

4. Anatomy Trains: Las cadenas musculares.

o Superficial Frontal Line (SFL).

o Superficial Back Line (SBL).

o Lateral Line y Spiral Line.

- o Arm Lines.
- o Functional Lines.
- o Deep Front Line.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05

**Unidad 6: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Teoría de movimiento.**

1. Entrenamiento del suelo pélvico (SP).
2. Yoga y SP.
  - o Mula Bandha.
  - o Uddiyana Bandha: Procedimiento.
  - o Uddiyana Bandha: Beneficios y contraindicaciones.
3. Hipopresivos.
4. Pilates y SP.
  - o Contraindicaciones.
  - o Principios del pilates.
5. Entrenamiento de fuerza y SP.
  - o Proteger nuestro suelo pélvico durante el entrenamiento.
6. Danza y SP.
7. Rehabilitación del SP: Kegels.
  - o Entrenamiento con Kegels.

Cuestionario de Autoevaluación UA 06

Actividad de Evaluación UA 06