



Suelo Pélvico desde un enfoque holístico

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 Abdomino-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.

Contenidos

Suelo Pélvico desde un enfoque holístico	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Anatomía del suelo pélvico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repaso anatómico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Musculatura. ○ Estructura ósea. ○ Estructura ligamentosa. ○ Pelvis. ○ Inervación. ○ Órganos. • Sistema fascial del SP. <ul style="list-style-type: none"> ○ La fascia. ○ Fascia endopélvica: Parte especializada en el SP. ○ Fascia endopélvica: Estructuras del SP y tracto urinario inferior. ○ Fascia endopélvica: Niveles de soporte vaginal. 	6,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 01	1 hora
Tiempo total de la unidad	8 horas
<p>Unidad 2: La fascia en las ciencias del movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la fascia? <ul style="list-style-type: none"> ○ Composición y fisiología de la fascia. ○ Fascia y fuerzas de transmisión I. ○ Fascia y fuerzas de transmisión II. ○ Órgano sensorial I. ○ Órgano sensorial II. • Rol de la fascia y su relación con las diferentes funciones del suelo pélvico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Respiratoria. ○ Postural I. ○ Postural II. ○ Sexo. ○ Parto. ○ Retención y contención. 	8 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02	90 minutos

Tiempo total de la unidad	10 horas
<p>Unidad 3: La respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La vida es una serie de respiraciones. • Repaso anatómico y fisiológico del sistema respiratorio. <ul style="list-style-type: none"> ○ Patrón correcto de respiración. ○ Prana: Concepto. ○ Prana: Beneficios. • La respiración en el movimiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Influencia de la respiración en la salud. ○ Deep Front Line. • Pranayamas. Técnicas de respiración. <ul style="list-style-type: none"> ○ Normas básicas para su realización. ○ Ejercicio Samavritti Pranayam. ○ Ejercicio Nadi Shodana. ○ Ejercicio Ujjayi Pranayama. ○ Ejercicio Kapalabhati Pranayama. 	6,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 03	1 hora
Tiempo total de la unidad	8 horas
<p>Unidad 4: Fisioterapia y Osteopatía en las disfunciones del Suelo Pélvico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Fisioterapia y la Osteopatía. <ul style="list-style-type: none"> ○ Similitudes entre la Fisioterapia y la Osteopatía. ○ Diferencias entre la Fisioterapia y la Osteopatía. • Integrando el suelo pélvico como uno de los principales diafragmas de nuestro cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tipos de diafragmas. • Clasificación de las disfunciones del suelo pélvico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Disfunciones de sostén. ○ Hipertonía. ○ Falta de coordinación. ○ Disfunción visceral. • Puntos clave en una hoja de valoración fisioterapéutica abdómino-pélvica-perineal. <ul style="list-style-type: none"> ○ Respiración. ○ Pared abdominal. ○ Suelo Pélvico. • Abordaje fisioterapéutico y osteopático en las disfunciones del suelo pélvico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Técnicas manuales. ○ Técnicas manuales endocavitarias: tacto vaginal o anal. 	9 horas

<ul style="list-style-type: none"> ○ Técnicas manuales externas. ○ Biofeedback. ○ Electroestimulación. ○ Ejercicio Terapéutico o Terapia Activa. ○ Otros métodos utilizados en la rehabilitación del suelo pélvico. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 04	90 minutos
Tiempo total de la unidad	11 horas
<p>Unidad 5: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Fascial fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fascia y entrenamiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Remodelación fascial: Aspectos generales. ○ Remodelación fascial: Modificaciones con la edad y el deporte. ○ Elastic Recoil o mecanismo catapulta. • Principios fundamentales del entrenamiento fascial. <ul style="list-style-type: none"> ○ Contramovimiento y principio Ninja. ○ Dynamic Stretch. ○ Propiocepción. ○ Hidratación y sostenibilidad. • Principios secundarios del entrenamiento fascial. <ul style="list-style-type: none"> ○ Presencia plena y empleo de cadenas largas. ○ Entrena con cuidado, perseverancia, compromiso y paciencia. • Anatomy Trains: Las cadenas musculares. <ul style="list-style-type: none"> ○ Superficial Frontal Line (SFL). ○ Superficial Back Line (SBL). ○ Lateral Line y Spiral Line. ○ Arm Lines. ○ Functional Lines. ○ Deep Front Line. 	8 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 05	90 minutos
Tiempo total de la unidad	10 horas

<p>Unidad 6: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Teoría de movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento del suelo pélvico (SP). • Yoga y SP. <ul style="list-style-type: none"> ○ Mula Bandha. ○ Uddiyana Bandha: Procedimiento. ○ Uddiyana Bandha: Beneficios y contraindicaciones. • Hipopresivos. • Pilates y SP. <ul style="list-style-type: none"> ○ Contraindicaciones. ○ Principios del pilates. • Entrenamiento de fuerza y SP. <ul style="list-style-type: none"> ○ Proteger nuestro suelo pélvico durante el entrenamiento. • Danza y SP. • Rehabilitación del SP: Kegels. <ul style="list-style-type: none"> ○ Entrenamiento con Kegels. 	<p>7,30 horas</p>
<p>Cuestionario de Autoevaluación UA 06</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Actividad de Evaluación UA 06</p>	<p>1 hora</p>
<p>Tiempo total de la unidad</p>	<p>9 horas</p>
<p>6 unidades</p>	<p>56 horas</p>