

ORGANIZA:

Facultad de Enfermería. Universidad de Granada.

PATROCINA:

Mujer Melilla.



ENTIDADES COLABORADORAS:

Ciudad Autónoma de Melilla.

Centro Mediterráneo.

Clínica PhysioPersonal.



COORDINADORA:

D.^a Silvia Navarro Prado.

Vicedecanato de Movilidad, Prácticas y Estudiantes.

INSCRIPCIÓN:

Decanato de Enfermería.

Hasta cubrir plazas.



ACTUALIZACIÓN SOBRE CUIDADOS BÁSICOS DEL SUELO PÉLVICO



**Melilla, 15 y 22 de
Enero 2016**

**Sala de Grados
Campus Universitario**

DIRIGIDO A:

Este taller esta dirigido a estudiantes de Grado y Posgrado de la UGR, profesorado y profesionales sanitarios.

OBJETIVOS:

- ◊ Conocer la anatomía del suelo pélvico: pelvis ósea y blanda.
- ◊ Identificar las funciones del suelo pélvico: movimiento corporal, sostén de vísceras abdominales.
- ◊ Actualizar los conocimientos sobre las técnicas favorecedores del suelo pélvico.
- ◊ Analizar las actividades de la vida cotidiana que afectan al funcionamiento y mantenimiento del tono del suelo pélvico.
- ◊ Desarrollar estrategias de Enfermería para fomentar el cuidado.
- ◊ Conocer la realización de los Ejercicios Hipopresivos.
- ◊ Desterrar prácticas en desuso pero aún muy extendidas.
- ◊ Crear conciencia sobre la importancia de evitar las maniobras hiperpresivas.

ACREDITACIÓN:

Créditos ECTS 1,5 reconocidos por la Facultad de Enfermería Melilla y el Centro Mediterráneo.

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:

- ◆ Se presentarán por escrito a la coordinadora en un plazo máximo de 10 días tras la finalización de las clases presenciales.
- ◆ Presentación de caso clínico relacionado con la problemática del suelo pélvico.
- ◆ Presentación de actividades de Educación Sanitaria relacionado con los Ejercicios Hipopresivos.

DOCENTE

Pilar Martínez Sancho-Miñano - Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

Se recomienda traer ropa cómoda para la parte práctica.

PROGRAMA

Viernes, 15 de Enero	
9:00 - 10:00	Historia y origen de las técnicas hipopresivas. Teoría neurofisiologista y biomédica.
10:00 - 11:00	Objetivos a estudiar y estudios iniciales. Síndrome de deficiencia postural.
11:00 - 12:00	Reprogramación e integración sensitiva, sensorial y emocional. Técnicas posturales.
12:00 - 13:30	Presión abdominal estática y ortodinámica. Efectos a corto y largo plazo y efectos secundarios.
13:30 - 14:00	Contraindicaciones.
16:00 - 17:00	¿Qué produce?
17:00 - 18:00	¿Qué efectos tiene?
18:00 - 19:00	Base común y estudios.
19:00 - 20:00	Técnica sistemática.
20:00 - 21:00	Efectos en: la salud, el rendimiento deportivo, la estética, el suelo pélvico y en el ámbito sexual.
Martes, 22 de Enero	
9:00 - 9:30	Aspiración diafragmática.
9:30 - 10:00	Base común de los ejercicios.
10:00 - 11:00	Posturas en bipedestación.
11:00 - 12:00	Comparativa con abdominal clásico.
12:00 - 14:00	Hiposexo, hipofitness e hipopilates.