

Ejercicio físico respetuoso con el suelo pélvico

Curso teórico-práctico

Fecha: 20 de Marzo de 2017

Horario: De 11:30 a 15:30

Lugar:

Parte teórica (11:30 a 13:00): Aula Magna

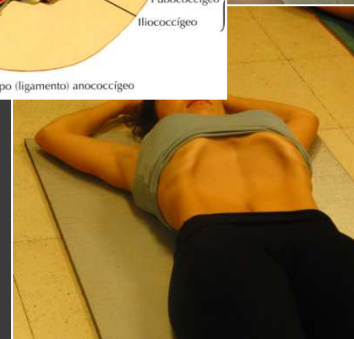
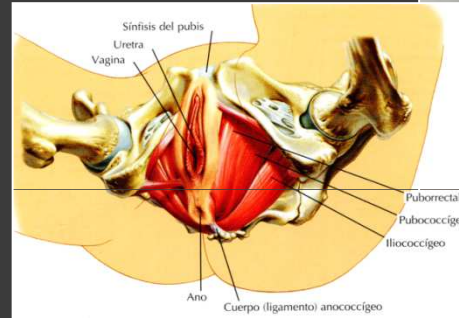
Parte práctica (13:00 a 15:30): Laboratorio comportamiento motor

(Facultad de Educación y Deporte)

** La parte teórica (de 11:30 a 13:00) estará abierta a toda persona que quiera asistir.*

*** Información:**

estibaliz.romaratezabala@ehu.eus



Ejercicio físico respetuoso con el suelo pélvico

Curso teórico-práctico

Impartido por:

Dra. Lidón Soriano Segarra

*Dra. en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Tesis sobre Suelo Pélvico y ejercicios hipopresivos*

Fisioterapeuta especialista en Suelo Pélvico

Enfermera

Magisterio con especialidad en Educación Física

Ejercicio físico respetuoso con el suelo pélvico

Curso teórico-práctico

Hoy en día las alteraciones del suelo pélvico se presentan en un alto porcentaje de la población. De todas ellas, la más habitual es la incontinencia urinaria. Según el IV Congreso Internacional sobre Incontinencia, una de cada tres mujeres y uno de cada siete hombres la padecerá a lo largo de la vida. Contrariamente a lo que podría esperarse el porcentaje de deportistas afectados por esta disfunción, en general, supera al de la población sedentaria. El ejercicio físico está considerado un elemento beneficioso para la salud física y mental. Pero para que el ejercicio sea saludable debe respetar las necesidades biomecánicas y fisiológicas de la persona que lo practica. Resulta necesario para los deportistas y practicantes de ejercicio físico, en general, conocer las diferentes técnicas y ejercicios que deben realizarse para prevenir estas problemáticas.

Objetivos:

- Conocer la anatomía y funcionalidad del suelo pélvico, la faja abdominal y el diafragma torácico.
- Conocer las principales causas de las disfunciones del suelo pélvico en hombres y mujeres y estudiar las razones de la alta frecuencia de estas alteraciones en deportistas.
- Prevenir, reducir o eliminar la incontinencia urinaria y anal.
- Tonificar el suelo pélvico y la faja abdominal.
- Prevenir y eliminar la lumbalgia.
- Aprender los principales ejercicios de suelo pélvico que pueden realizarse de forma preventiva: trabajo de fuerza, hipopresivos, ejercicios ventilatorios...
- Aprender la correcta realización de los ejercicios abdominales, protegiendo a la vez el suelo pélvico.