

formafisio



GUÍA DOCENTE

**CURSO DE VALORACIÓN Y
TRATAMIENTO EN EL
POSTPARTO**

INTRODUCCIÓN

La Real Academia Española define el posparto como el periodo que transcurre desde el parto hasta que la mujer vuelve al estado ordinario anterior a la gestación. Pero realmente a lo largo del curso te darás cuenta que ésta, no es la mejor definición de posparto.

El postparto es una etapa complicada y llena de cambios, en la que la mujer debe adaptarse al nuevo bebé, recuperar el equilibrio hormonal, encontrarse de nuevo con ella misma y adaptar su cuerpo a la lactancia, mientras se recupera la funcionalidad de su musculatura abdominal y perineal. Así que como fisioterapeutas y profesionales de la salud debemos saber acompañar a la mujer en esta etapa con la delicadeza y los conocimientos que requiere.

En este curso aprenderás que cambios debes observar en la mujer posparto a nivel muscular y funcional. Detectarás a la perfección cualquier disfunción y obtendrás las herramientas necesarias para resolver cualquier problema que pueda presentarse en esta etapa de la mujer.



METODOLOGÍA

¿CÓMO LO HAREMOS?

- fj El curso estará dividido en 6 temas.
- fj Dentro de cada tema encontraremos diferentes clases en las que se desarrollará el contenido.
- fj Cada tema dispone del contenido audiovisual en directo, los apuntes y una evaluación voluntaria a realizar por el alumno.
- fj El contenido del curso estará disponible para el alumno en un plazo de **6 meses** después de las clases online.
- fj La primera edición del curso se hará en clases en directo con los profesores donde los alumnos podrán participar de forma activa y resolver dudas.
- fj Al finalizar el curso, el alumno tendrá que superar una evaluación final.



¿QUÉ TE OFRECEMOS?

Flexibilidad:

El alumno podrá acceder al contenido del curso todas las veces que sean necesarias durante un periodo de 6 meses **SIN horario establecido.**

Tutorías:

El alumno tendrá a su disposición un servicio de tutoría siempre que lo necesite. De todas maneras, se establecerán por parte de Formafisio 2 fechas de tutorías donde se podrán compartir todas las dudas o sugerencias surgidas durante el curso.

Certificado de finalización:

Una vez superada la evaluación final, el alumno recibirá un diploma acreditativo donde se indique el nombre del curso y las horas de las que está compuesto.

Formación actualizada:

El curso está en constante actualización por parte del profesor. Iremos añadiendo el contenido más actual al mismo e informaremos al alumno.

OBJETIVOS DEL CURSO

CONOCER EN PROFUNDIDAD

- Conocer la anatomía del suelo pélvico y del abdomen.
- Comprender el posparto, sus lesiones y los factores de riesgo que pueden producirlas.
- Adquirir el conocimiento necesario para valorar y tratar la diástasis abdominal.
- Programar los ejercicios para la recuperación abdominal de la mujer mediante una guía en video.
- Conocer los métodos de trabajo abdominal más novedosos, por qué funcionan según los últimos estudios científicos y como integrarlos en los tratamientos.
- Aprender a valorar la incontinencia según el algoritmo para pautar un tratamiento satisfactorio.
- Saber valorar y tratar el dolor en las relaciones sexuales tras el parto.

DOCENTE



Sara Puyal

Fisioterapeuta especializada en Suelo Pélvico y Mujer

Me apasiona la salud y el cuidado de la mujer en todas las etapas de su vida y mi esfuerzo diario lo dedico a mejorar la calidad de vida de las mujeres gracias a mi continua formación.

Soy graduada como fisioterapeuta en la Universidad de Zaragoza. Empecé a especializarme en la mujer con mi trabajo fin de grado titulado "Efectos de un programa de fisioterapia de suelo pélvico en pacientes con incontinencia urinaria de esfuerzo post parto" y desde entonces no he parado. Hice varios cursos y terminé de especializarme con el Máster en Reeducción del suelo pélvico por la Universidad de Manresa. 2019.

Actualmente ejerzo como fisioterapeuta en la clínica Optimum Fisioterapia e imparto cursos de formación.



PROGRAMA DEL CURSO

TEMA 1: ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA:

1. ¿Qué es el suelo pélvico?
2. Anatomía del plano profundo del suelo pélvico
 - a. Elevador del ano
 - b. Isqueococcígeo
 - c. Fascia
3. Anatomía del plano medio
 - a. Transverso profundo
 - b. Esfínter externo de la uretra
 - c. Membrana transperineal
 - d. Esfínter anal
 - e. Isquiocavernoso
4. Anatomía del plano superficial:
 - a. Isquiocavernoso
 - b. Bulboesponjoso
 - c. Transverso superficial
 - d. Esfínter anal
 - e. Ligamento coccígeo
5. Órganos femeninos
6. Proceso de micción
7. Continencia urinaria

TEMA 2: DEL EMBARAZO AL POSTPARTO :

1. Factores de riesgo
2. Tipos de lesiones:
 - a. Desgarros y episiotomías
 - b. Desmielinización del nervio pudendo
 - c. Avulsión del elevador del ano
 - d. Incontinencia urinaria
 - e. Diástasis abdominal
3. Prevención durante el embarazo
4. Prevención durante el parto





PROGRAMA DEL CURSO

TEMA 3: ENTENDER LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES EN PROFUNDIDAD

1. Incontinencia urinaria de esfuerzo
 - a. Fisiopatología
2. Diástasis abdominal
 - a. Formación del abdomen
 - b. Comportamiento de la aponeurosis
 - c. Medidas según la evidencia científica
3. Disminución del tono abdominal
4. Dolor en las relaciones sexuales

TEMA 4: VALORACIÓN DEL POSTPARTO

1. Exploración general
2. Exploración abdominal
 - a. Tono
 - b. Oblicuo externo
 - c. Oblicuo interno
 - d. Transverso del abdomen
3. ¿Qué vemos en el ecógrafo ?
4. Diástasis
 - a. Separación
 - b. Tenseguridad
 - c. Comportamiento
 - d. Sintomatología
5. Suelo pélvico
 - a. Inspección visual
 - b. Inspección de los movimientos de la musculatura
 - c. Palpación externa
 - d. Tacto vaginal superficial
 - e. Tacto vaginal profundo
 - f. Órganos
 - g. Exploración neurológica
6. Algoritmo de la incontinencia urinaria de esfuerzo
 - a. Incontinencia de base
 - b. Incontinencia de carga





PROGRAMA DEL CURSO

TEMA 5: TRATAMIENTO

1. Primeras semanas posparto
2. Tratamiento para la inconveniencia de carga
 - a. Toma de conciencia
 - b. Fuerza y resistencia
 - c. Reflejo
3. Tratamiento incontinencia de base
 - a. Fibras tipo 1
 - b. Diafragma
 - c. Reeducción
 - d. Abdomen
 - i. Winner flow
 - ii. Tronco propioceptivo
 - iii. Hipopresivos
4. Tratamiento del dolor en las relaciones sexuales
5. Tratamiento de la cesárea
6. Tratamiento del abdomen
 - a. Falta de tono
 - i. Fase 0
 - ii. Fases posteriores
 - b. Diástasis abdominal
 - i. Fase 1
 - ii. Ejercicio activo

TEMA 6: CASOS CLÍNICOS



DUDAS FRECUENTES

¿Cuándo puedo empezar el curso?

Matricúlate y empieza tu curso lo antes posible.

¿Cuanto dura el curso?

El curso tiene una duración de 20 horas.

¿De cuanto tiempo dispongo para hacer el curso?

El alumno dispondrá de 6 meses para acceder al temario las veces que lo necesite.

¿Las clases tienen un horario determinado?

Puedes hacer el curso en el horario que mejor se adapte a ti.

DUDAS FRECUENTES

¿Quién puede acceder al curso?

Los cursos están reservados únicamente para fisioterapeutas titulados o estudiantes a partir de 3º de fisioterapia.

¿Los cursos están acreditados?

Una vez superada y aprobada la prueba final del curso, recibirás un diploma acreditativo por parte de Formafisio donde se detalla el contenido y la duración del curso superado.

¿Qué pasa una vez me matriculo?

Una vez hecha y confirmada la matrícula recibirás en tu correo la confirmación y la factura de la matrícula.

Un par de días antes del inicio de la edición del curso recibirás en tu email el usuario y la contraseña para acceder al Aula Virtual donde encontrarás el material del curso en el que te has matriculado.



**LA FORMACIÓN
QUE ESTABAS
BUSCANDO**