

POSTGRADO EN ECOGRAFÍA & FISIO.INVASIVA EN SUELO PÉLVICO

**EJERCICIO TERAPÉUTICO
EN SUELO PÉLVICO**
USO DE LA ECOGRAFÍA Y EMG
COMO BIOFEEDBACK



Forafis
FORMACIÓN AVANZADA PARA FISIOTERAPEUTAS

¿QUIÉNES SOMOS?

FORAFIS (FORMación Avanzada para FISIoterapeutas) es un centro pionero en Latino América en la formación de los profesionales en las técnicas más reconocidas a nivel mundial del campo de la Fisioterapia.

Con presencia en España y Latinoamérica, desde **FORAFIS** ofrecemos todo tipo de **cursos, presenciales y online, dirigidos a fisioterapeutas** y demás profesionales de la salud con el objetivo de aumentar sus herramientas de valoración y tratamiento.

Entre las temáticas que abordamos en nuestros cursos se encuentran:

- Fisioterapia Estética o Dermatofuncional
- Fisioterapia en Disfunción Cráneo-Mandibular y Cadenas Posturales
- Diatermia en Aparato Locomotor
- Diatermia Avanzada Instrumental en la Terapia Fascial
- Suelo Pélvico Neurogénico
- Diatermia Avanzada Instrumental en el Tratamiento General Osteopático y Visceral
- Técnicas Invasivas Ecoguiadas en Fisioterapia
- Acupuntura Clínica en Fisioterapia
- Pilates para Fisioterapeutas
- Ecografía Musculoesquelética para Fisioterapeutas
- Electrólisis Percutánea Musculoesquelética Ecoguiada
- Concepto GDP. Tenseguridad en Pelviperrineología.®
- Anatomía y Cirugía Uroginecológica
- Liberación Miofascial Instrumental (Fibrolisis Diacutánea)
- Neuromodulación Percutánea
- Técnicas Osteopáticas en Extremidades
- Actividad Física y Ejercicio Terapéutico en el Embarazo.
- Concepto Maitland®. Terapia Manual.
- Fisioterapia en las disfunciones urinarias y prolapsos de órganos pélvicos.
- Fisioterapia conservadora e invasiva del Síndrome de Dolor Miofascial. Punción Seca.
- Fisioterapia en las disfunciones de suelo pélvico femeninas.
- Fisioterapia y Cáncer de Mama.
- Prevención y Readaptación en el Deporte de Alto Rendimiento
- Sensibilización espinal segmentaria.

INTRODUCCIÓN

Ejercicio Terapéutico en Suelo Pélvico.

El ejercicio terapéutico es una herramienta fundamental en la prevención y tratamiento de disfunciones del suelo pélvico. Su correcta aplicación permite mejorar la función muscular, optimizar la estabilidad lumbopélvica y prevenir alteraciones como la incontinencia urinaria, los prolapsos y el dolor pélvico crónico.

Este módulo ofrece un enfoque integral para la prescripción de ejercicio terapéutico en el abordaje del suelo pélvico, combinando bases teóricas con aplicación práctica. Se analizarán los principios biomecánicos y neuromusculares involucrados, así como la selección y progresión de ejercicios según las necesidades individuales de cada paciente.

Además, se explorarán estrategias para la integración del ejercicio en la rehabilitación y la práctica clínica, garantizando una intervención basada en la evidencia y orientada a la mejora funcional.



"Los cursos de este módulo están abiertos para inscripción individual, lo que significa que puedes participar en ellos independientemente de estar matriculado en el programa de postgrado completo."

CURSO

Ejercicio Terapéutico en Suelo Pélvico.

PROGRAMA

ÍNDICE DEL MÓDULO (15 HORAS):

- Aprendizaje de la contracción correcta del suelo pélvico y trabajo propioceptivo.
- Programación para el trabajo de diferentes tipos de fibras en la musculatura del suelo pélvico.
- Ejercicios a través de sinergias.
- Integración del suelo pélvico y de la faja abdominal en el entrenamiento.
- Integración del suelo pélvico y de la faja abdominal en las actividades de la vida diaria.
- Programación del ejercicio en diferentes patologías de suelo pélvico.

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO:

01

APRENDIZAJE DE LA CONTRACCIÓN CORRECTA DEL SUELO PÉLVICO Y TRABAJO PROPIOCEPTIVO:

- Se enseñarán diferentes técnicas para el aprendizaje de la contracción completa del suelo pélvico buscando un movimiento de calidad de la musculatura.
- Se realizará de forma manual y mediante el biofeedback y la ecografía.

02

PROGRAMACIÓN PARA EL TRABAJO DE DIFERENTES TIPOS DE FIBRAS EN LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO:

- El objetivo de este apartado es aprender a programar diferentes ejercicios según el tipo de trabajo objetivo que busquemos con el paciente, ya sea para el trabajo de fibras tipo I, fibras tipo II, un trabajo propioceptivo, conseguir una relajación completa, velocidad, etc.

03

EJERCICIOS A TRAVÉS DE SINERGIAS:

- Entrenamiento de la faja abdominal.
- Influencia de la postura en el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico.
- Planos inestables.
- Se utilizarán como herramientas el ecógrafo y el biofeedback.

04

INTEGRACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y DE LA FAJA ABDOMINAL EN EL ENTRENAMIENTO:

- Se realizarán diferentes ejercicios de fuerza en los que se integrará la postura, la faja abdominal, la respiración y el suelo pélvico.
- Aplicación a la práctica deportiva habitual del paciente.
- Se utilizará como herramienta el biofeedback.

05

INTEGRACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y DE LA FAJA ABDOMINAL EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

06

PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO EN DIFERENTES PATOLOGÍAS DE SUELO PÉLVICO:

- Aplicación de lo aprendido a las patologías más habituales del suelo pélvico.