



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 Abdómino-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
Unidad 3: La respiración.	
<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
Unidad 4: Fisioterapia y Osteopatía en las disfunciones del Suelo Pélvico.	
<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. ◦ Hipertonia. ◦ 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

○ 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
Unidad 5: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Fascial fitness.	8 horas
<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. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 05	90 minutos
Tiempo total de la unidad	10 horas

Unidad 6: Entrenamiento funcional del suelo pélvico: Teoría de movimiento.	7,30 horas
<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. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 06	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 06	1 hora
Tiempo total de la unidad	9 horas
6 unidades	56 horas