

**Sesión abierta
de Fisioterapia
del Suelo Pélvico**

**Pautas de
entrenamiento
para el día a día**

Jueves 3 de octubre de 2019

Jardines de Centro Médico Teknon
De 17.00 h. a 18.00 h.

Actividad bilingüe castellano/catalán.

Dirigida al público general.

Aforo limitado



 **asociación
continentia**



CENTRO MÉDICO TEKNON

Grupo  **quirónsalud**

tekon.es



Sesión abierta de Fisioterapia del Suelo Pélvico

Pautas de entrenamiento para el día a día

Desde hace unos años el término *suelo pélvico* empieza a ser menos desconocido entre las mujeres. Aun así, pocas son las que entrenan su suelo pélvico de forma regular y aún muchas tienen dudas sobre cómo realizar correctamente la contracción del suelo pélvico.

El entrenamiento del suelo pélvico forma parte de un estilo de vida saludable. Ayuda a mantener un buen tono muscular y a prevenir la incontinencia y el prolapso genital, a la vez que contribuye a mantener una vida sexual plena.

A lo largo de esta sesión aprenderás a situar la musculatura pélvica, a sentir cómo tu respiración influye en ella y lo integraremos con otros movimientos.

Porque ejercitar el suelo pélvico ¡forma parte de tu día a día!

Programa

A. Bloque Teórico

1. Suelo Pélvico: definición y generalidades
2. Factores de riesgo y cómo podemos modificarlos positivamente
3. Mitos: “stop pipí” y otros...

B. Bloque Práctico. Se recomienda venir con ropa cómoda de deporte.

1. Reconocimiento de la pelvis ósea y del suelo pélvico.
2. Respiración diafragmática y abdominal y su relación con el suelo pélvico.
3. El suelo pélvico y sus sinergias con la musculatura postural: ejercicios depresivos, ejercicios de Kegel, activación con servicios globales.
4. Gimnasia abdominal hipopresiva.

C. Dudas y preguntas.

Fisioterapeutas. *Unidad de Urodinamia. Centro Médico Teknon*

Anaïs Bassas

Iraia Lekue

Ángela Montoya

Inscripciones

Del 1 al 25 de septiembre.

Aforo limitado. Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción.

Precio: 10€

Unidad de Investigación y Docencia.

Enlace formulario pendiente.

93 290 62 68

infodocencia.t2@quironsalud.es

Se recomienda venir con ropa cómoda de deporte.

Con el patrocinio de:

Centro Médico Teknon.

C/ Vilana, 12 - 08022 Barcelona - **93 290 62 00**

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 125 hospitales y centros médicos dedicados a tu salud.