

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

¿QUÉ ES?

Es un conjunto de técnicas o ejercicios posturales creados por el Dr Marcel Caufriez en la década de los 80.

La hipotonía o falta de tono de la zona abdominal repercute directamente tanto en nuestra pelvis, como por consiguiente en nuestro suelo pélvico. Por una parte, si las presiones que llegan desde el abdomen no son gestionadas de forma correcta llegan a la zona anterior, que en caso de las mujeres es hiato. Dicho de otra forma, nuestro suelo pélvico, por su diseño, no es capaz de aguantar esas sobrepresiones (sí lo es en la zona posterior, que es realmente nuestro suelo pélvico y que cuando nuestro abdomen es funcional, gestiona y deriva bien esas presiones hacia posterior siendo más llevaderas).

Por otra parte, por el hecho de las relaciones neurodivergentes un abdomen debilitado o hipotónico nos llevara a tener un suelo pélvico hipotónico, y al contrario, al trabajar y tonificar el abdomen podemos conseguir que se tonifique el suelo pélvico).

Gracias a estos ejercicios creados por Caufriez podemos mejorar tanto la zona abdominal como la zona perineal y así podemos evitar los efectos negativos que esas sobrepresiones pudieran generar ya que se reducen las variaciones de presiones. En los últimos años se han convertido en una herramienta de trabajo importante para los fisioterapeutas.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Mejora el tono muscular abdominal.

Mejora el tono muscular perineal (hasta un 60% el tono base).

Mejora la vascularización de la pelvis menor y miembros inferiores.

Mejora el esquema corporal, la postura y también el equilibrio.

Normaliza las tensiones musculo esqueléticas.

Ayudan a evitar los prolapsos de los órganos pélvicos.

Disminuye el perímetro de la cintura.

Disminuye y/o mejora los dolores de espalda.

Mejora la función sexual.

Mejora la función respiratoria.

Es de gran ayuda para tener un mejor pre y post-parto.

¿CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS?

Trabajo preventivo: evitar problemas posturales, evitar dolores pélvicos y de la zona lumbar, evitar problemas del suelo pélvico, evitar los prolapsos, evitar las hernias abdominales y umbilicales etc.

Trabajo de tratamiento: problemas de incontinencia, relaciones sexuales dolorosas o no placenteras, la etapa de cambios hormonales y perimenopausia, prolapsos, problemas circulatorios de la pelvis, diástasis abdominales, hipotonías abdominales, hipotonías de suelo pélvico etc.

¿QUÉ CONTRAINDICACIONES EXISTEN?

Hipertensión arterial.

Embarazo.

Es recomendable realizar una valoración personalizada de la pelvis, zona abdominal y suelo pélvico y ponerse en manos de un profesional especializado para realizar un aprendizaje adecuado de los ejercicios.

Profesorado

Alazne Apalantza, Fisioterapeuta.

Metodología:

- Presencial (Los Viernes, 1 hora a la semana) 10 semanas.

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios:

Los días de clase presencial serán los Viernes de cada semana, durante 10 semanas. Por la mañana en horario de:

- 1º Grupo de 9,30 a 10,30h.
- 2º Grupo de 10,30 a 11,30h.

Comienzo viernes 29 de Septiembre

Lugares:

- Gipuzkoa: Sede SATSE Gipuzkoa

Coste:

- Gratuito para personas afiliadas (se recogerá una fianza de 30€ que se devolverá a aquellas personas que asistan a las clases presenciales).

Preinscripción:

Del 26 de agosto al 3 de Septiembre de 2017, desde la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

Criterios de selección:

Se ocuparán las 10 plazas por Grupo (20 plazas en total) y riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 8 personas por grupo.

Publicación admitidas/os:



El 6 de septiembre en la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

(Accediendo a "Iniciar" con DNI con letra y nº de afiliada/o) y en los email de contacto de cada una de las personas inscritas admitidas.