

Reprogramació de la **FAIXA ABDOMINAL** aplicada a la fisioteràpia.

4^a EDICIÓ

La importància de la faixa abdominal en la salut biomecànica postural i funcionalitat visceral del nostre cos és evident. Per tant, mantenir la tonicitat d'aquesta musculatura serà imprescindible.

El treball abdominal, com ja sabem, sovint ocasiona repercussions i seqüeles a diferents nivells.

La pràctica dels exercicis hipopressius es coneix des dels anys 80, inicialment divulgats com a tractament per a recuperar la faixa abdominal després del part, sense risc en el sòl pelvià.

L'experiència des del camp de la fisioteràpia ens fa veure el benefici que ens aporten aquests exercicis en molts àmbits de la fisioteràpia.

LLOC DE REALITZACIÓ

EUSES
Escola Universitària de la Salut i l'Esport
C/ Francesc Macià, 65
17190 Salt (GIRONA)

DATA I HORARI

19-20 de gener de 2019
Dissabte
de 09.00 h a 14.00 h i de 15.30 h a 20.30 h;
Diumenge
de 09.00 h a 14.00 h

METODOLOGIA

Les classes seran bàsicament pràctiques amb un suport teòric per entendre l'aplicació pràctica i poder desenvolupar un pla terapèutic efectiu.

OBJECTIUS

General

Donar a conèixer una eina de treball activa, mitjançant l'aprenentatge dels exercicis hipopressius, per a prevenir i tractar afeccions de la columna vertebral, alteracions posturals, alteracions visceral i alteracions del sòl pelvià.

Específics

- Conèixer i entendre la fisiologia i biomecànica del transvers de l'abdomen en els exercicis hipopressius.
- Aprendre els beneficis que aporta el treball dels hipopressius.
- Saber en quines dolences estan indicats els hipopressius i com podem complementar-los amb altres tècniques actives i passives de la fisioteràpia.
- Vivenciar i integrar els diferents exercicis hipopressius i els exercicis actius proposats.

PREU DEL CURS:

General: **230€**

EUSES Alumni: **205€**

Alumnes de 4t de Fisioteràpia d'EUSES i tutors dels Centres de Pràctiques: **115€**

CONTINGUTS

- Bases teòriques i descripció del concepte de treball hipopressiu.
- Interacció fisiològica i anatòmica entre diafragma-transvers del abdomen-sòl pelvià.
- Relació entre cadena posterior-diafragma-tranvers abdomen: alteracions posturals
- Interacció i relació entre la motilitat visceral, el sistema limfàtic i vascular i els hipopressius.
- Valoració dels criteris d'inclusió terapèutica dels hipopressius en diferents àmbits de la fisioteràpia.
- Maniobres d'alliberació miofascial i exercicis actius.
- Casos clínics.

PROFESSORAT

Gemma Solà Noguera

Fisioterapeuta, osteòpata i RPGista. Especialitzada en patologia de sòl pelvià, obstetrícia i ginecologia.

TÍTOL A QUÈ DÓNA DRET

Certificat d'assistència (caldrà acreditar una assistència mínima al 80% de les hores lectives).

REQUISITS D'ADMISSIÓ

Dirigit a Fisioterapeutes i estudiants de l'últim curs del Grau en Fisioteràpia.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Ingrés al compte **ES25-2100-0270-4502-00261680**.

Cal indicar nom i cognoms, i "Inscripció Curs Faixa Abdominal".

Enviar el formulari d'inscripció i el justificant del pagament a: **tfernandez@euses.cat** - Tel. **972 405 130**

Informació tècnica: Sr. Pere Iglesias: **piglesias@euses.cat**

Inscripcions: Sra. Teresa Fernández: **tfernandez@euses.cat**

COORDINACIÓ

Sr. Pere Iglesias: **piglesias@euses.cat**

**15 HORES
LECTIVES**