

MÉTODO PROPIOCEPTIVO ABDÓMINO-PELVIPERINEAL 5P

PROFESORA: BEGOÑA CALDERA BREA.
Fisioterapeuta N.º col. 3.311
Método 5P.

Duración: 23 horas

Fechas: 22-23-24 Noviembre 2019

Dirigido a: Este curso va dirigido a fisioterapeutas, matronas y profesionales sanitarios especializados en la ginecología interesados en profundizar en cómo mejorar la reeducación del suelo pélvico.

Precio: 400€

Lugar de celebración y organización:

400 EUROS

Fisio Blanes

Rbla. Joaquim Ruyra 38, 1-2

Blanes, Girona 17300 España

+ Google Map



Contacto:

Teléfono y web:

972.337205 / www.fisioblanes.com

❖ **Agenda**

- Lunes a viernes 9:00h-20:00h

Inscripción y reserva de plaza:

Para efectuar la reserva de plaza, debes enviar un e-mail fisioblanes@fisioblanes.com adjuntando:

- **Formulario de inscripción:** Nombre, apellidos, DNI, localidad, código postal, teléfono de contacto, correo electrónico.
- **Comprobante de pago de 200€ al número de cuenta:**
 - **IBAN: ES32 2100 8177 7123 0009 0209** especializando el curso "Metodo 5P" y el nombre completo del alumno.
 - El resto del importe del curso (**200€**) se pagará en efectivo el primer día de curso.
- **Copia del título universitario**

Se ocuparan las plazas por riguroso orden de haber formalizado la matrícula completa y que Fisio Blanes haya recibido la documentación requerida.



PROFESORA: BEGOÑA CALDERA BREA.

Fisioterapeuta N° col. 3.311

Método 5P.

CURSO: MÉTODO PROPIOCEPTIVO ABDÓMINO-PELVIPERINEAL.

PROFESORADO:

PROF. BEGOÑA CALDERA BREA



- Fisioterapeuta N° colegiado 3.311
- Especialista en disfunciones del suelo pélvico y obstretricia.
- Especialista en electroterapia y biofeedback en uroginecología y coloproctología.
- Reeducción del Suelo Pélvico femenina y masculina (incontinencia urinaria, prolapsos, incontinencia anal, fisuras anorectales, hemorroides, estreñimiento, disfunciones sexuales).
- Preparación al parto y reeducación postparto.
- Gimnasia abdominal hipopresiva.
- Tratamiento de Dolor Pélvico Crónico.
- Gimnasia para embarazadas.
- Formadora en diferentes centros, universidad y hospitales en España y Francia sobre las siguientes materias.
- Bases y fundamentos de la Pelviperineología.
- Método Propioceptivo pelvi-perineal 5P
- Reeducción y sexualidad.
- Embarazo periné, nutrición y sexualidad.
- Electroterapia y biofeedback en uroginecología y coloproctología.
- Colaboradora de Chantal Fabre-Clergue, especialista de referencia en Francia, Formadora de Perineform (Asociación para la formación de matronas y fisioterapeutas en reeducación del Suelo Pélvico), Marsella, Francia. Donde sigue acudiendo para impartir formaciones y congresos.
- Autora del libro divulgativo para embarazadas; “La aventura con más bombo”. Editorial Rojo de Fassi



Bajo la autorización de Chantal Fabre Clergue, creadora del “Método 5P logsurf”

PROFESORA: BEGOÑA CALDERA BREA.
Fisioterapeuta N^o col. 3.311
Método 5P.

OBJETIVOS:

- ✚ Que los participantes sepan valorar y conocer los distintos músculos del suelo pélvico.
- ✚ Que conozcan las diferentes patologías y disfunciones pélvi-perineales.
- ✚ Principales tratamientos y técnicas utilizadas. Método ProPioceptivo Abdomino Pelvipereineal 5P.
- ✚ Que sientan y sepan discriminar en si mismos los músculos perineales para poder reeducarlos posteriormente.
- ✚ Que integren que el diafragma, la postura y la cincha abdominal son parte primordial a valorar y tratar durante todo el proceso de reeducación perineal.

PROGRAMA

-VIERNES-

9:00H – 14:00H Recibimiento de los participantes, reparto del material didáctico. Presentación de profesores.

Recuerdo anátomo-fisiológico:

- Pelvis ósea.
- Musculatura del suelo pélvico.
- Biodinámica ósea pélvica.
- Vísceras pélvicas.
- Órganos genitales femeninos.

Se utilizara la pedagogía diseñada por CHANTAL FABRE-CLERGUE:

1. DVD de los músculos perineales.
 2. Posters.
 3. Moldes y modelos anatómicos.
 4. Libro de anatomía detallada e ilustrada del periné
-
- **El diafragma:** su función respiratoria y postural y su relación con el diafragma pélvico.
 - **El abdomen:** la importancia de un abdomen competente para gestionar la presión abdominoperineal.
 - **Taller práctico:** toma de conciencia del anillo pélvico y de las presiones abdominoperineales.

PROFESORA: BEGOÑA CALDERA BREA.
Fisioterapeuta N° col. 3.311
Método 5P.

COMIDA

15:30H – 19H:30

- Principal fisiopatología del anillo pélvico:
 1. Incontinencias.
 2. Hiperactividad vesical.
 3. Prolapsos y la estática pélvica.
 4. Estreñimiento.
 5. Dolor pélvico: neuropatías, cicatrices.
-

-SABADO-

9:00H – 14:00H

- Historia clínica: cuestionarios principales, preguntas para recopilar información.
- Valoración:
 1. **Postural:** observación de los diferentes patrones y su influencia sobre el suelo pélvico.
 2. **Abdominal:** diastásis.
 3. **Diafragmática.**
 4. **Anillo pélvico.**
 5. **Diafragma muscular pélvico:** valoración intracavitaria de la musculatura de los órganos pélvicos.
- Taller práctico.

COMIDA

15:30H – 19:30H

- **Taller práctico.**
- **Trabajo del diafragma y liberación de la respiración:** Ejercicios para desbloquear el diafragma, liberar la respiración y recuperar la ritmicidad de los “tres diafragmas”.
- **Trabajo de las presiones abdominales y activación del transverso del abdomen:** Trabajo respiratorio, que nos permitirá activar la musculatura abdominoperineal y adaptarla a las diferentes situaciones de esfuerzo.

-DOMINGO-

PROFESORA: BEGOÑA CALDERA BREA.
Fisioterapeuta Nº col. 3.311
Método 5P.

9:00H – 14:00H

- **Taller práctico:** “El tronco” como método de auto-reeducación y de activación del eje de enderezamiento y la tonicidad perineal.

- **Tonificación abdominoPelviPerineal ProPiocePtiva con el método 5P**
- **Ejercicios propioceptivos para trabajar la biomecánica de la pelvis.**
- **Casos clínicos.**

14:00H VALORACIÓN DEL CURSO Y CUESTIONES.