

CONOCE Y CUIDA TU PERINÉ

PRESENTACION DEL CURSO

La pelvis, situada en el centro de nuestro cuerpo, es una estructura sólida que aloja a útero y vagina, a recto y ano, y a vejiga y uretra. Está en íntima relación con el diafragma por encima, los abdominales por delante, la columna vertebral por detrás y el periné por debajo.

Como se sitúa la pelvis en el espacio, como se gestionan las presiones internas, y el equilibrio entre flexibilidad y fuerza de la musculatura del periné, son las claves para mantener las funciones de la micción, la defecación y la sexualidad.

OBJETIVOS

Aprender como es, como funciona y como se activa la musculatura del periné.

Su importancia en la vida cotidiana, y en las esferas más privadas.

Conocer los cambios naturales que se producen a lo largo de la vida y distinguirlos de los síntomas que pueden generar problemas.

Aprender a conocer las relaciones dinámicas entre el diafragma, el abdomen y el periné.

Conocer las causas de confort y discomfort abdominales y perineales.

PROGRAMA

1. La musculatura del periné, como participa en la continencia de orina, gases y heces.

Trabajo muscular voluntario y reflejo.

2. Las fuerzas internas que influyen al periné: la postura, la respiración, la voz, los esfuerzos.

La importancia del trabajo abdominal en hipopresión.

3. Los músculos del periné cuando actúan como plataforma orgásmica.

4. Vejiga y uretra. Como funciona y como se reeduca. reeducación miccional.

5. Vagina y útero. La importancia del equilibrio entre fuerza y elasticidad.

6. Recto y ano. Función y disfunción, reeducación de la defecación.

IMPARTE

FRANCISCA GARCÍA LÓPEZ.

Fisioterapeuta col. Nº 2625.

Directora de El Centre. Fisioterapia per a la dona.

www.elcentre.info

Especialista en fisioterapia uroginecológica, abdominal, proctológica y sexológica.

Se ocupa de recuperar las funciones que acontecen en la pelvis menor.

FECHAS, HORARIOS Y DIRECCIÓN

24 de mayo de 9.30 a 13.30 h (el taller dura 4 horas)

Calle del ángel 8 (junto al metro Fontana)

Si estás interesada en este curso y no te es posible asistir, danos tu correo electrónico o tu número de teléfono y te informaremos de las próximas fechas.

PRECIO

60 €

55 € para las socias de la Xell

Para hacer la inscripción llamar a **Joana: 610 91 50 54** o escribir joana@elcentre.info.

LIMITADO A 15 PLAZAS MÁXIMO, por orden de inscripción.

Nota: este curso está dirigido a mujeres sanas, si tienes dudas sobre cómo estás, o tienes síntomas que indican alguna patología, es interesante que hagas una visita de valoración antes de emprender el curso. Si tienes alguna duda al respecto llama a Francisca: 669483517