

RECUPERACIÓN POSTPARTO TRAS UN ALUMBRAMIENTO VAGINAL Y RECUPERACIÓN POSTCESAREA

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A mujeres que han tenido un hijo y deseen hacer un trabajo físico para recuperarse. Se recomienda comenzar a partir de la octava semana.

OBJETIVOS

- Recuperar la musculatura del abdomen.
- Recuperar la musculatura del periné.
- Recuperar la postura y el centro de equilibrio.
- Tratar las cicatrices para que sean elásticas e indoloras.
- Prevenir las secuelas del parto a largo plazo.

PROGRAMA

Visita individual

- Valoraremos la recuperación espontánea, los cambios y las secuelas.
- Enseñamos los ejercicios individuales dependiendo de cada caso.
- Aclararemos las dudas sobre el estado posparto.

Trabajo en grupo

- Gimnasia abdominal hipopresiva y normopresiva.
- Trabajo de alineación postural.
- Estiramientos de las cadenas musculares.
- Reeduación de la micción y de la defecación.
- Puesta en contacto con los músculos vaginales.

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.

SECUENCIA

1 visita individual se programa de forma individual con cada paciente.

4 clases de grupo de una hora y media de duración en grupos de 6 mujeres.

FECHAS, HORARIOS Y DIRECCIÓN

14 de mayo de 17.30 a 19 h

28 de mayo de 17.30 a 19 h

25 de junio de 17.30 a 19 h

9 de julio de 17.30 a 19 h

Calle del ángel 8 (junto al metro Fontana)

PRECIO

200 euros a pagar:

- 60 euros en la primera visita.
- 70 euros en la primera sesión.

- 70 euros en la tercera sesión.

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

LIMITADO A 6 PLAZAS MÁXIMO, por orden de inscripción.

Recuperación postparto individual

En ocasiones tras un parto complicado, o por la acumulación de secuelas de varios partos, la recuperación se planteará de forma individual, si esto es necesario la fisioterapeuta te lo indicará en la primera visita de valoración.

Suele ser necesario el tratamiento individual:

- En complicaciones con las cicatrices o desgarros importantes.
- Si se produce descenso de la vejiga, del útero o del recto.
- Cuando la mujer no tiene control voluntario sobre la musculatura del periné.
- En dolores vaginales que se sienten durante el coito.

Recuperación en posparto tardío

Es frecuente que las secuelas del parto se presenten meses, incluso años después del parto. O que estando ocupada en la crianza, hayas postergado tu recuperación.

Si este es tu caso, no es tarde para recuperarte.

Tras una primera visita de valoración, te propondremos el tipo de trabajo que necesites.