

CURSO DE REEDUCACIÓN DEL ESTREÑIMIENTO DISTAL

QUE ES EL ESTREÑIMIENTO DISTAL?

Es una disfunción, donde el ano no puede relajar de forma voluntaria, lo que impide que se produzca el mecanismo reflejo de defecación.

Afecta a mujeres sanas, generalmente urbanas y con trabajos sedentarios.

A largo plazo, el esfuerzo de descenso que se realiza para poder expulsar las heces resulta muy lesivo para los músculos del periné que tienden a debilitarse y para los órganos internos de la pelvis, que tienden a descender.

El tránsito intestinal se enlentece produciendo gases y sensación de presión abdominal, el vientre se tensa y abomba hacia fuera a lo largo del día.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- A mujeres sanas, que presentan estreñimiento, si tienes síntomas que indican alguna patología (incontinencia de orina, dolor vaginal durante el coito, etc.) es interesante que hagas una visita de valoración antes de emprender el curso.
- A mujeres que han sido intervenidas de hemorroides o fisuras, para evitar que se repita.

OBJETIVOS

- Conseguir una defecación regular donde no sea necesario usar el esfuerzo de expulsión, responsable de los hemorroides y las fisuras anales.
- Activar los mecanismos reflejos de defecación sin necesidad de sustancias laxantes.

PROGRAMA

El taller combina conceptos teóricos, con ejercicios prácticos, experimentando en nuestro cuerpo lo que aprendemos, para poder integrarlo.

- Como funcionan los músculos del periné durante la defecación.
- Alteraciones del ano y del recto.
- Reeducación de la defecación.
- Ayudas en cuanto a la ergonomía, ejercicios, estiramientos y automasajes.

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

Miércoles 11 de junio de 17.30 a 19.30 h

Miércoles 23 de julio de 17.30 a 19.30 h

Calle del ángel 8 (junto al metro Fontana)

PRECIO

80 euros el curso.

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

LIMITADO A 10 PLAZAS MÁXIMO, por orden de inscripción.