

# ACTIVIDAD FÍSICA HIPOPRESIVA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA GESTANTES, POSTPARTO Y REHABILITACIÓN URO-GINECOLÓGICA

Impartido por  
Marta Jerez Sainz



## INFORMACIÓN Y MATRICULA

**Precio del curso:** 240 €

**Lugar:** Centro Inneo. C/ Bordeus 2, 08029 Barcelona

**Teléfono:** 934774347

[cursos@inneoterapia.es](mailto:cursos@inneoterapia.es)

**2014 (CONFIRMAR FECHAS)**

**Viernes:** de 15:30 a 20:30h

**Sábado:** de 9:00 a 14:00h y 15:30 a 20:30h

**Domingo:** de 9:00 a 14:00h

### Inscripción y forma de pago

#### **Formulario de inscripción:**

[www.inneoterapia.es/inscripcion/formulario-inscripcion.html](http://www.inneoterapia.es/inscripcion/formulario-inscripcion.html)

MATRICULA ABIERTA (CONFIRMAR FECHAS)

ABONO MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA

Para iniciar el proceso de inscripción deberá rellenar el formulario.

A la inscripción se deberá abonar el 50 % del importe total del curso. El 50 % restante se abonará antes de la fecha límite de inscripción. El impago del segundo plazo en la fecha indicada, dará lugar a la imposibilidad de asistir al curso perdiendo la persona inscrita el primer plazo abonado.

En caso de no poder asistir al curso, se devolverá el importe íntegro siempre y cuando se avise con una antelación de 15 días antes del inicio del mismo, y la causa que le impida asistir no sea imputable a la persona inscrita.

El centro se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza un número mínimo de inscripciones, devolviendo el importe total a los inscritos.

*A la finalización del curso se expedirá por INNEO el correspondiente certificado de asistencia.*

## Presentación

Más importante que el tratamiento uro-ginecológico es la prevención de secuelas desde el segundo trimestre de gestación mediante el aprendizaje y desarrollo de automatismos y ejercicios de la embarazada y de ésta con su pareja. De este modo, cuando llegan posteriormente a la realización del curso de preparación al parto conocen el funcionamiento de las sinergias musculares, a la vez que la tonificación y la automatización del trabajo abdominoperineal lo tiene integrado en su esquema de gestante y lo conservará en postparto. Este modo de trabajo la ofrecerá menores secuelas en postparto, menor riesgo a largo plazo de sufrir patología uroginecológica así como una mejora exponencialmente más ágil en periparto. Igual de necesario al aprendizaje de ejercicios pelviperineales, son los métodos de propiocepción y comunicación materno-fetal, así como métodos de autocontrol que inspirarán a la gestante más confianza y seguridad en sí misma y en el correcto desarrollo del proceso de parto, siendo una ventaja primordial para el trabajo de fisioterapia uroginecológica.

### Marta Jerez Sainz

- Fisioterapeuta.
- Especialista en Pelviperineología y Rehabilitación postquirúrgica reconstructiva de Mujer y Varón.
- Es una de las 2 únicas especialistas en España en Tratamiento con PGM endopélvico.

### Programa

- Haptonomía: práctica de comunicación materno-fetal.
- Visualización. Sensibilización neuromotriz. Utilización de la misma en diferentes etapas del embarazo y parto.
- Relajación y Sofrología para embarazo, parto y postparto.
- Actividad física indicada para la gestante en sala y en piscina (los ejercicios en piscina se expondrán mediante vídeos) según objetivos, trimestres de gestación y niveles físicos de asistentes a clase.
- Actividad física en hipopresión abdominopelviperineal indicada tras intervenciones de mallas de sujeción como en recuperación con clases colectivas en postparto.
- Utilización de técnicas sofrológicas y relajación paroxística como tratamiento coadyuvante de propiocepción a alteraciones de hipertónicas acompañantes a la patología uroginecológica.

**i**terapia  
**inneo** physiotherapy  
training  
b barcelona

C/ Bordeus 2 - 08029 - Barcelona  
Teléfono. 934774347 - [cursos@inneoterapia.es](mailto:cursos@inneoterapia.es)  
[www.inneoterapia.es](http://www.inneoterapia.es)