



<b>CURSO. GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA</b>	
<b>FECHAS</b>	20, 21 y 22 de marzo.
<b>HORAS LECTIVAS</b>	10 (5 teóricas el primer día y 5 prácticas los siguientes dos días con el 50% del alumnado cada día).
<b>HORARIO</b>	08:30 a 14:00 horas.
<b>N ° DE PLAZAS</b>	20
<b>FINAL PLAZO DE INSCRIPCIÓN</b>	Veinte días naturales antes del día de inicio de la actividad.
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender las técnicas hipopresivas para su aplicación en la práctica clínica.</li></ul> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dar a los fisioterapeutas las bases fundamentales científicas y clínicas de la práctica hipopresiva.</li><li>• Iniciar en la práctica de la gimnasia hipopresiva de base, en el marco de un tratamiento relacionado a la prevención de disfunciones pelviperineales (ptosis de los órganos pelvianos, incontinencias urinarias), abdominales (ptosis viscerales, hernias abdominales, hernias discales), y postparto normal.</li><li>• Aprender las secuencias prácticas de los ejercicios hipopresivos.</li></ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación general del método hipopresivo.</li><li>• Reseña histórica y bases fundamentales de las técnicas hipopresivas.</li><li>• Diafragma torácico y faja abdominal. Periné.</li><li>• Criterios de inclusión de las técnicas hipopresivas.</li><li>• Organización clínica de la gimnasia hipopresiva de base.</li><li>• Vestimenta y entorno. Factores químicos: noción de base.</li><li>• Ejercicios respiratorios y apnea espiratoria.</li><li>• Ejercicios hipopresivos.</li></ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	Teórico-práctica. Exposición de las técnicas de gimnasia abdominal hipopresiva: Método Caufriez. Demostración y realización práctica con los alumnos de las distintas posturas y ejercicios básicos.
<b>ENTIDAD COLABORADORA</b>	Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Extremadura (COFEXT).
<b>DIRIGIDO A</b>	Fisioterapeutas.
<b>PREFERENTEMENTE</b>	Del SES.
<b>LUGAR DE CELEBRACIÓN</b>	Badajoz. Escuela de Ciencias de la Salud y de la Atención Sociosanitaria.