

## **60. SUELO PÉLVICO: MEJORAR Y COMBATIR LA INCONTINENCIA URINARIA**

ELENA COSTA MORENO

### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

- Adquirir conocimientos acerca de la incontinencia urinaria; qué es, qué tipos existen, qué factores influyen en su aparición, cómo se trata.
- Aprender a trabajar la musculatura del suelo pélvico. Teoría y consejos para la vida diaria.
- Reeducar la postura y el suelo pélvico. Parte práctica (Necesaria ropa cómoda).

### **ÍNDICE:**

#### **Parte teórica:**

¿Qué es la incontinencia urinaria?

¿Qué tipos de incontinencia urinaria existen?

¿Cuál es la anatomía del suelo pélvico? ¿Está relacionado con alguna otra parte de nuestro cuerpo?

¿Qué factores predisponen la aparición de la incontinencia urinaria?

Ejercicios para la rehabilitación y fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico.

- Contracción del suelo pélvico.
- Ejercicios hipopresivos.
- Ejercicios de Kegel.
- Ejercicios diafragmáticos.

Hábitos saludables

- Consejos.
- Verdadero Vs Falso.

#### **Parte práctica:**

Ejercicios de suelo pélvico para la incontinencia urinaria (vistos en la parte teórica).

### **DESARROLLO DEL CURSO:**

La duración del curso es de 5 horas, divididas en dos sesiones en días diferentes.

Consta de contenidos teóricos y más tarde prácticos que se desarrollarán sobre una colchoneta, por lo que conviene acudir con ropa cómoda para poder llevar a cabo los ejercicios que se plantean para el reforzamiento del suelo pélvico.

### **DÍAS DE IMPARTICIÓN:**

**LUNES, 25 DE MAYO DE 16.00 A 18:30 HORAS** (AULA B4, PLANTA BAJA EDIFICIO 7A)

**JUEVES, 28 DE MAYO DE 9:00 0 A 11:30 HORAS** (AULA TATAMI BLANDO, SERVICIO DE DEPORTES, PLANTA BAJA, EDIFICIO 7C)

**HORAS: 5**

**PRECIO: 15€**