

CURSO DE REEDUCACIÓN PERINEAL POR JÖELLE WINKEL

“Periné feliz, contento y sonriente”

Conciencia y refuncionalización
del periné dentro de
la globalidad corporal

2019
1ª edición



REEDUCACIÓN PERINEAL JÖELLE WINKEL

LUGAR:

SANE PILATES (MADRID)
c/ Columela 13, bajo derecha.

FECHA:

16-17 de Febrero de 2019.

HORARIO:

Sábado de 9:00 - 13:30h / 15:00 - 18:30h.
Domingo de 9:00 - 14:00h.

DURACIÓN:

13 horas.

ACREDITACIÓN:

Solicitada la acreditación a la *Comisión de Formación Continuada de las profesiones sanitarias de la Comunidad de Madrid*.

BONIFICADO:

Para trabajadores por cuenta ajena por **BONIFICA TU CURSO**.

PRECIO:

400 euros.
350 euros para inscripciones anteriores al *15 de Diciembre*.

DIRIGIDO A :

Fisioterapeutas, matronas y ginecólogos que hayan cursado previamente la formación *"Fisioterapia Perinatal" de Joëlle Winkel* según el método **GDS**.

PLAZAS:

Limitadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Sobre la base del *método de cadenas musculares y articulares GDS*:

Sentir el periné vivo en uno mismo para poder devolverle la ritmicidad y el tono muscular adecuados y permitir la prevención de las patologías perineales.

Utilizar la respiración como herramienta para la reeducación y refuncionalización del periné.

El curso incluirá igualmente los aspectos anatómicos y biomecánicos de la pelvis en relación al funcionamiento perineal.

OBJETIVOS GENERALES:

Ofrecer herramientas concretas para descubrir a través de diferentes ejercicios prácticos la propia integración del periné de las alumnas dentro de una conciencia corporal global para así poder transmitir a los pacientes esta conciencia.

Este periné del que tanto hablamos, con frecuencia es considerado "culpable" de todas las disfunciones (*incontinencia urinaria y/o defecatoria, disfunción sexual, prolapso de órganos pélvicos o dolor pélvico*), cuando en realidad suele ser la "víctima".

Esto condiciona en gran medida la elección del tratamiento adecuado para lo cual resulta imprescindible comprender su funcionamiento dentro de la globalidad para poder encontrar y tratar al verdadero "culpable" que está causando un mal funcionamiento perineal y en consecuencia una disfunción.

PROGRAMA COMPLETO:

SÁBADO

- Presentación y expectativas prácticas y concretas en cuanto a la formación por parte de l@s alumn@s.
- Toma de conciencia de que el trabajo del periné se realiza de los pies a la cabeza.
- Diversos talleres para mejorar el conocimiento de la anatomía de la pelvis y su anatomía funcional en la concienciación del periné (*Técnicas propias del método de cadenas musculares GDS*)
- Integración de la pelvis como estructura ósea estática dentro de su función de soporte para los músculos del periné.
- Analogía entre las tres masas: *Pelvis / Caja torácica / Cabeza*.
- Consejos preventivos de utilización corporal en la actividades cotidianas.
- Trabajo sobre las “*imágenes correctas*” anatómicas en relación con los diferentes músculos del periné.

Práctica:

- Flexibilización de las caderas (*articulaciones coxofemorales*) y toma de conciencia de la importancia de su libertad dentro de la refuncionalización de un tono justo del periné.
- “*Masaje - Mensaje*” técnica GDS de masaje a utilizar por los profesionales dentro de la reeducación perineal.
- Toma de conciencia de la respiración fisiológica y de su influencia en el espacio pélvico.

DOMINGO

- Calentamiento con el objetivo de aumentar la conciencia de la cohesión, de la estabilidad y de la adaptabilidad de la pelvis (GDS).
- Estudio de los músculos que tienen una influencia directa en la libertad de movilidad de la pelvis.
- Ejercicios que disminuyen la presión intraabdominal adaptados durante el embarazo, el postparto y la reeducación perineal global.
- Comprensión anatómica de los apoyos con el fin de activar la funcionalidad de los tres diafragmas.
- Introducción a la lectura de los diferentes tipos de equilibrio de la mujer embarazada en la reeducación perineal.
- Discusión de casos prácticos.
- Conclusiones de la formación.