



## **PROGRAMA FORMATIVO EN TÉCNICAS HIPOPRESIVAS**

Las técnicas o método hipopresivo es un sistema de entrenamiento de baja presión intraabdominal, que combina un trabajo postural y respiratorio específico con el que obtendremos una serie de beneficios en la prevención, mejora y tratamiento de patologías.

Es un curso que va dirigido a público del área sanitaria, principalmente fisioterapeutas y/o matronas.

### **OBJETIVOS**

El objetivo es que los alumnos desde el momento de terminar la formación puedan incorporar a la consulta una parte más activa o dinámica que complementa nuestros tratamientos y que involucre al paciente en la mejora de su patología. Por otro lado, también buscamos que se puedan ofrecer las técnicas de manera grupal mediante clases dirigidas, como ejercicio preventivo.

### **METODOLOGÍA**

Es un curso cuya metodología es principalmente práctica, le damos mucha importancia al aprendizaje de la ejecución y, a que nuestros alumnos sean capaces de dirigir una clase grupal, o individual, marcando claramente los objetivos a conseguir en esta al terminar la formación.

### **MATERIAL**

El material necesario es: colchonetas, bandas elásticas (largas y cortas), bosús, fitball, tacos de yoga, foam roller y semilunas de madera o foam.

## **PROGRAMA CURSO TÉCNICAS HIPOPRESIVAS**

### **(TOTAL 20 HORAS)**

#### **1.1.- INTRODUCCIÓN**

- ¿Qué son las técnicas hipopresivas?
- Origen de las técnicas.



- 1.2.-Anatomía y biomecánica implicadas en las técnicas hipopresivas
- 1.3.-Beneficios, efectos, indicaciones y contraindicaciones de las técnicas hipopresivas.
- 1.4.- Hipopresivos en el postparto
- 1.5.-Fundamentos de los ejercicios

## TEORÍA DEL 2º DÍA

- 2.1.-Estabilización lumbopélvica. Control Motor.
- 2.2.-Patologías
- 2.3.-Programación de una clase
- 2.4.-Potenciación de los ejercicios.

## PRÁCTICA

- P.1.-Ejercicios básicos
- P.2.-Valoración: Diafragma, transverso y suelo pélvico. Tos y competencia abdominal.
- P.3.-Ejercicios con accesorios
- P.4.-Ejercicios dinámicos
- P.5.-Dinámicas grupales de preparación de una clase y casos prácticos