CURSO DE FISIOTERAPIA EN SUSPENSIÓN; PELVIS OBSTÉTRICA

Duración: 22 horas.
Profesores: Marta Molina y David Sánchez
Fechas: 30-31 Octubre y 1 Noviembre 2026
Horario:

- Viernes: 9:00h – 14:00h / 15:30h – 19h
- Sábado: 9:00h – 14:00h / 15:30h – 19h
- Domingo: 9:00h – 14:00h

Dirigido a: DIPLOMADOS EN FISIOTERAPIA.
Precio: 400 **EUROS**
Lugar de celebración y organización:
FisioBlanes
Rbla. Joaquim Ruyra 38, 1-2
Blanes, Girona 17300 España
+ Google Map

PROFESORADO:
DAVID SÁNCHEZ R.
Fisioterapeuta Nº col. 389
Osteópata D.O.
-Marta Molina F.
Fisioterapeuta nº col 684
Osteópata

Contacto:
Teléfono y web:
972.337205 – 687098252 / www.fisioblanes.com

- **Agenda**
  - Lunes a viernes 9:00h-20:00h

Inscripción y reserva de plaza:

Para efectuar la reserva de plaza se debe enviar un e-mail a fisioblanes@fisioblanes.com especificando los siguientes datos: nombre, apellidos, DNI, localidad, código postal, teléfono de contacto, correo electrónico y adjuntando:

- **Comprobante de pago de 200€ al número de cuenta:**
-
  - **IBAN: ES08 2100 5703 4202 0005 2078 especificando el curso "CURSO DE FISIOTERAPIA EN SUSPENSIÓN, PELVIS OBSTÉTRICA" y el nombre completo del alumno.**
  - **El resto del importe del curso (200 EUROS) se abonará una semana antes del inicio del curso por transferencia bancaria.**

- **Copia del título universitario**

- **Plazas limitadas: Se ocuparán las plazas por riguroso orden de haber formalizado la matrícula completa y que Fisio Blanes haya recibido la documentación requerida.**

- **Anulación de la reserva: En el caso que el/la alumno/s no pueda asistir al curso por causa justificada se devolverá el importe íntegro de la reserva si nos los comunica con 15 días de antelación. Pasado este período no se devolverá dicha reserva.**

OBJETIVOS GENERALES:

-Aprender los conceptos básicos de la pelvis obstétrica y ginecológica.
-Aprender la anatomía femenina y su modificación morfoestática y dinámica durante el proceso evolutivo del embarazo y del post- parto.
-Reconocer los diferentes trimestres que comprende el periodo gestacional así como las estructuras que sufren disfunción
- Conocimiento de la técnica en suspensión
- Integración de secuencias musculares dinámicas por trimestres gestacionales.
- Conocer diferentes técnicas de descongestión pélvica y drenaje linfático.
- Conocer e integrar el trabajo propioceptivo por medio del ajuste postural que se produce sobre una superficie inestable como es el columpio.
- Utilizar la inversión y/o suspensión como elemento descoaptador y descongestivo.
- Trabajar e integrar la liberación miofascial.
- Conocer y sentir el trabajo diafragmático con ayuda de las telas.
- Integrar el trabajo del Complejo abdómino lumbo pélvico gracias a la utilización de los estribos.
- Conocer e integrar el trabajo asimétrico facilitador del columpio.
- Conocer la utilización de diferentes materiales didácticos en una clase.
- Integrar posturas facilitadoras de las diferentes fases del parto .
- Conocer técnicas de drenaje emocional, neuromodulando el sistema vegetativo.

En definitiva , el objetivo es practicar e integrar todo el conocimiento físico y emocional que nos ofrece el columpio y los estribos para poder desarrollar múltiples secuencias de ejercicios de una manera lúdica ,activa y muy atractiva.

PERTINENCIAS DE LA ACTIVIDAD

La fisioterapia obstétrica se centra en el abordaje de la terapia manual y la terapia física activa. Cada vez existe más ciencia que nos evidencia de lo beneficioso que es para la mujer y su bebé la actividad física. Es necesario que la mujer conozca los factores positivos de estos campos de actuación.
Buscar nuevas técnicas de terapia física durante el embarazo hace que la mujer tenga mas afinidad y apego a la práctica durante este periodo de su vida. El ejercicio en suspensión facilita el retorno venoso durante el embarazo, mejora las molestias pélvicas por la compresión visceral, facilita la cinética del bebé y la flexibilidad de la pelvis femenina para facilitar la evolución de la gestación , del parto y post-parto.

METODOLOGIA:

- **Se realizará una parte teórica con la descripción de las modificaciones y adaptaciones del cuerpo femenino durante el periodo gestacional, así como las estructuras en compromiso por adaptación postural.**
- **Se realizará una parte práctica (ejercicio en suspensión) por grupos miofasciales, osteo-articulares, nerviosos y vasculares.**
- **Los alumnos dispondrán de todo el material para la ejecución del curso; columpios, esterillas, pelotas, foarm, theraband, pesas, etc para realizar las prácticas de las técnicas en suspensión.**

PROGRAMA

DIA1: FUNDAMENTOS Y BASE TEÓRICA (8h)

1. INTRODUCCIÓN:

- Anatomia de la pelvis vascular, descripción detallada de la anatomía vascular pelviana, con énfasis en los cambios durante la fase obstétrica.
- Importancia de las modificaciones morfoestáticas y morfodinámicas de la pelvis obstétrica y su relación estructural-vascular.
- Adaptaciones vasculares de la pelvis femenina en diferentes situaciones de la salud de la mujer.
- Influencia hormonal en la pelvis y los vasos sanguíneos durante el embarazo
- Resumen de los puntos clave y su importancia en la práctica clínica
- Definir los objetivos por trimestres gestacionales.

.

2. Ejercicio terapeútico en suspensión.

Principios básicos del trabajo en suspensión.

Beneficios del ejercicio en suspensión para el trabajo de la pelvis.

Análisis de posturas y alineación corporal en suspensión.

Análisis de la función del columpio a nivel visceral, vascular y miofascial.

Contraindicaciones y precauciones específicas.

3. **Materiales y seguridad**

Selección y configuración de las telas.

Revisión de los puntos de anclaje, altura y resistencia.

4. **Ejercicios básicos (Nivel Principiante) SESIÓN 1Y 2**

Primera toma de contacto con las telas y estribos.

Iniciación de secuencias básicas de flexibilización, elastificación , propiocepción y respiración.

Posturas dinámicas con columpio nivel 1/2

- **Postura diamante**
- **Postura marioneta**
- **Medio puente**
- **Postura ángulo recto**
- **Movimiento de coordinación EESS/EEII**
- **Trabajo cervical nivel 1**
- **Disociación de cinturas en descoaptación.**
- **Postura Murciélago low nivel 1**
- **Trabajo de musc. Psoas en postura murciélago low.**
- **Postura del puente**
- **Postura sirena**
- **Trabajo psicomotriz sobre el columpio**
- **Puente de glúteos**
- **Chocolatito**
- **Plancha dinámica**
- **Crisálida.**
- **Trabajo tercer chacra.**

DIA 2 :APLICACIÓN PRÁCTICA Y DISEÑO DE PROTOCOLOS

1. **Protocolos de prevención**

Ejercicios recomendados según las etapas de la vida:
- **Embarazo**
- **Post-parto**

Frecuencia, duración y progresión de los ejercicios

2. **Ejercicios Intermedios Avanzados**

Son posturas para desarrollar la alineación, elongación integral, trabajo de fuerzas contrapuestas, extensión de tren inferior, elastificación global , propiocepción y drenaje linfático y vascular.

Realizaremos un sinfín de secuencias ;

- **Activas con estribos teniendo en cuenta todas las bases de autoelongación y propiocepción**

- **Activas con columpio teniendo en cuenta todas las bases de descoaptación, tracción y flexibilización.**

- **Niño en suspensión.**

- **Secuencias resistidas con estribos y columpio.**

- **Sentadillas profundas con soporte en suspensión**

- **Planchas en suspensión dinámica con tobillo cruzado con activación pélvica.**

- **Plancha completa en suspensión con abducción de caderas, con inclinación acordeon y abanico.**

- **Escorpión.**

- **Barca dinámica con estribos.**

- **Variaciones de ejercicios para el trabajo co-sinérgico del musc. Transverso, multífidos y musc. del suelo pélvico.**

- **Posturas antigravitatorias para la descongestión vascular. Nivel 2 y 3**

3. **<u>Sesión Estribos.</u>**

- **Hombre de Vitrubio**

- **Trabajo disociación de cinturas.**

- **Trabajo Pilares diafragmáticos.**

- **Plancha tántrica con estribos inferiores**

- **Movimiento de acordeón.**

- **Mariposa**

- **Movimiento de rana1 2 y 3.**

- **Postura guerrero sobre estribos**

- **Plancha estática y dinámica**

- **Crisálida**

4. **<u>Casos Prácticos</u>**

Diseño de programas individualizados para pacientes.

Resolución de problemas comunes en la práctica clínica.

Simulación de sesiones con los alumnos.

Protocolizar las sesiones.

5. **Ejercicios Avanzados. Niel 5 y 6**

Son posturas exigentes y avanzadas, cuyo objetivo primordial es el desarrollo de la fuerza, resistencia, tonificación general, alcanzar el declive en su_máximo esplendor y conseguir un mayor desarrollo vascular.

- **Murciélago**
- **Super héroe**
- **Postura de la Gamba**
- **Trabajo de core en suspensión**
- **Postura de descoapatación columna vertebral**
- **Vitrubio de suspensión**
- **Trabajo de psoas en suspensión**
- **Postura de torsión**
- **Tonificación diafragmática**
- **Escorpión**
- **Trabajo vascular de EEII**
- **Vertical/ vela**
- **Crisálida.**

Dia 3: EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACION

Evaluación de los participantes mediante prácticas supervisadas

Feedback personalizado y estrategias para implementar lo aprendido en la clínica diaria.

Este programa no solo fomenta el aprendizaje técnico , sino también incluye elementos innovadores como el uso de telas , pesas, picas, pelotas etc., destacando su aplicación en un contexto clínico.

CERTIFICACION

Al finalizar, los participantes recibirán un certificado de especialización en ejercicio terapeútico en suspensión para el suelo pélvico y la pelvis femenina.

PROFESORADO:

PROF. DAVID SANCHEZ RIENDA.

- Fisioterapeuta nº col. 389.
- Osteopata D.O.
- Psiconeuroinmunólogo.
- CO-Director del centro de fisioterapia y osteopatía FISIO-BLANES.
- Profesor en MASTER DE SUELO PÉLVICO UNIVERSIDAD DE VALENCIA.
- Profesor en MASTER DE SUELO PÉLVICO UNIVERSIDAD DE TUDELA.
- Ex profesor de Escuela Universitaria Gimbernat-Blanquerna.
- Ex profesor de E.O.B (Escuela de Ostepatia de Barcelona)
- Ex Profesor de F.B.E.O (federación Belga-Española de Osteopatia)
- Profesor de ginecología y obstetricia en la ESCUOLA DI OSTEOPATIA DE PADOVA EIOM (Italia).
- Profesor del Master de suelo pélvico ANDARES CERTIFICACIONES (Ciudad de México)
- Profesor de la escuela de fisioterapia CRi (MÉXICO).
- Profesor de EOBA. Escuela de Osteopatia de Buenos Aires.
- Profesor en la escuela de osteopatía (EIOMI) PADOVA (ITALIA)
- Profesor de Scuola osteopatica Trieste (Italia).
- Profesor de Escuela de osteopatía C.E.R.D.Om (Roma).
- Profesor Escuela de osteopatía A.T.S.A.I. Bari (Italia).
- Profesor en la escuela de osteopatía de SAN PETERSBURGO (RUSIA)
- Profesor de FORAFÍS. Curso de fisioterapia obstétrica. Bogotá (Colombia)
- Profesor de FORAFÍS. Curso de fisioterapia suelo pélvico masculino. Bogotá (Colombia).
- Certificación del Master de fisioterapia invasiva. Fisiocross.
- Curso de ecografía funcional del suelo pélvico. Impartido por Celestino Picazo y Teresa Sánchez.
- Curso de ecografía y suelo pélvico. Impartido por Carolina Sebastian

PROF. MARTA MOLINA FUENTES

- **Fisioterapeuta nº col 684. Especializada en uro-gine-obstétrica.**
- **Osteopata.**
- **Co-Directora de Clínica de fisioterapia y Osteopatia FISIOBLANES.**
- **Instructora de pilates.**
- **Curso de Aero-yoga i aero-pilates. Rafa Martinez.**
- **Curso de Abdominales sin riesgo. Blandine Calais**
- **Curso del Método TAD. Metodologia de reentrenamiento funcional**
- **Curso de GDP. Gestión de presiones intracavitarias. Marta Jerez.**
- **Curso de Reeducación coloproctologica. Impartido por Begoña Caldera**
- **Curso Logsurf método 5P. Impartido por Begoña Caldera.**
- **Certificación del Master de fisioterapia invasiva. Fisiocross.**
- **Curso de fisioterapia y terapia manual obstétrica. Impartido por David Sánchez Rienda.**
- **Curso de fisioterapia y periné masculino. Impartido por David Sánchez Rienda.**
- **Curso on line de fisioterapia Obstétrica. Fisiofocus. Impartido por Irene Fernandez**
- **Curso de ecografía funcional del suelo pélvico. Impartido por Celestino Picazo y Teresa Sánchez.**
- **Curso de ecografía y suelo pélvico. Impartido por Carolina Sebastian.**