



TERÀPIA AQUÀTICA PER A EMBARASSADES

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/ades
Durada: 10 hores lectives
Preu: 95 €
Calendari: 30 de setembre de 2023
Horari: Dissabte, de 9.00 h a 14.15 h i de 15.30 h a 20.45 h
Lloc de realització: Centre Esportiu Municipal Cotxeres Borbó. Carrer de Ramon Albó, 41-57, 08027 Barcelona

DOCENTS

Esther Mur Gimeno: Fisioterapeuta. Llicenciada i doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Docent de la UVic i TecnoCampus Mataró. Coordinadora del Grup de Treball de Fisioteràpia Aquàtica del CFC.

Carola Subirach Segovia: Fisioterapeuta. Experta en fisioteràpia aquàtica i uroginecoloproctologia.

PRESENTACIÓ

Cada vegada són més les dones que, estant embarassades, busquen en l'aigua una alternativa per gaudir dels canvis que experimenta el seu cos, minimitzar possibles molèsties que poden aparèixer durant la gestació, així com treballar, de manera específica, les articulacions i la musculatura implicades en el moment del part. En definitiva, el treball ben dirigit dins l'aigua aporta a la dona embarassada una base enriquidora per a la millora o manteniment de la seva condició física durant la gestació així com una bona preparació física per al part i, com a conseqüència, per a la recuperació postpart.

És per aquest motiu que nosaltres, fisioterapeutes coneixedors de les necessitats corporals de la dona en aquesta etapa de la seva vida, podem contribuir al correcte desenvolupament i programació de les activitats a seguir en aquest medi.

OBJECTIUS

Els alumnes que realitzin el curs podran adquirir els coneixements bàsics per a una correcta programació del treball en el medi aquàtic amb embarassades.

Objectius específics:

- Conèixer la base de les possibilitats que ofereix el medi aquàtic amb embarassades.
- Experimentar el comportament del cos dins de l'aigua.
- Diferenciar el tipus de treball a realitzar, segons el període de gestació.

Objectius d'aprenentatge

- Saber programar els diferents tipus d'activitats aquàtiques per a embarassades.

TEMARI

Part teòrica

- Coneixement del medi aquàtic
- Adaptació del medi aquàtic a l'embarassada
- Programació del treball en aigua en funció del període de gestació
- Introducció al postpart

Part pràctica

- Experimentació del canvis corporals en l'embarassada
- Experimentació del comportament del cos a dins de l'aigua
- Tipus d'exercici. Activitats per a l'embarassada dins l'aigua
- Programació del treball en aigua en funció del període de gestació
- Tipus d'exercici. Activitat en el postpart

Material necessari per al curs: Per al seminari presencial: roba còmoda, casquet de bany, xancles, banyador, 2 tovalloles grans i cademat.

Avaluació del curs: l'alumnat haurà de realitzar i superar totes les activitats proposades al campus *online*. Cal assistir a la sessió presencial.