

Curso Universitario

Pilates Durante el Embarazo y Postparto





Curso Universitario Pilates Durante el Embarazo y Postparto

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/pilates-durante-embarazo-postparto

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

El Pilates Terapéutico es una excelente opción de ejercicio durante y después del embarazo, especialmente en aquellos casos en los que la práctica de otras actividades físicas pueda resultar contraproducente. Por esta razón, es esencial que los médicos estén actualizados con las técnicas más eficientes para abordar de manera segura los ejercicios de Pilates adaptados a las necesidades de cada gestante. Por esto, TECH ha elaborado este programa, que le ofrece al profesional una puesta al día en torno a las técnicas adecuadas para cada trimestre de embarazo, sus indicaciones y contraindicaciones, así como los diferentes métodos para trabajar el suelo pélvico. Todo esto, en un formato 100% online, sin clases con horarios y amplio material multimedia.



“

Con esta titulación 100% en línea profundizarás en cómo el método Pilates puede ayudar a la mujer a sobrellevar los cambios físicos y hormonales durante el embarazo”

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios físicos y hormonales que pueden causar síntomas como dolor de espalda, fatiga, hinchazón y problemas digestivos, además de asociarse con riesgos de salud para tanto la madre como el feto. Es por eso, que el Pilates Terapéutico se presenta como una opción de ejercicio físico adaptado a las necesidades específicas de la embarazada, que puede mejorar su salud física y mental.

Estas bondades han llevado a una gran popularización de este método entre las gestantes. Por esta razón, el médico debe estar a la vanguardia en las técnicas más eficientes del Pilates, para proporcionar un abordaje seguro, adaptado y efectivo de los ejercicios durante esta etapa. En este sentido, TECH ha diseñado este programa que le asegura al egresado una completa puesta al día en los cambios físicos en la mujer embarazada, beneficios y objetivos del Pilates durante esta etapa.

Así, a lo largo de este itinerario académico, el egresado profundizará en los ejercicios indicados y contraindicaciones, el proceso de parto, el postparto inmediato o el abordaje a través de las técnicas de esta actividad física de los principales problemas en el embarazo. Todo esto, mediante una propuesta académica que se distingue por su material didáctico multimedia de calidad, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Además, la flexibilidad de la metodología de TECH, le permite al profesional compatibilizar sus actividades laborales y personales diarias con una puesta al día única y eficaz. Sin presencialidad, ni clases con horarios encorsetados, el egresado se encuentra ante una propuesta académica que da respuesta real a las necesidades de los médicos del presente y futuro.

Este **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y especialistas en Pilates
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Ofrecerás a tus pacientes embarazadas recomendaciones de ejercicios de Pilates seguros y efectivos para cada etapa de su proceso"

“ *Implementarás a tu labor, las técnicas más avanzadas para mejorar la postura y reducir el dolor de espalda en pacientes embarazadas*”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

En tan solo 6 semanas podrás identificar los ejercicios más adecuados para la mejora de la fuerza y flexibilidad durante el postparto.

Ahondarás en cómo el Pilates puede ayudar con la incontinencia urinaria y a fortalecer el suelo pélvico de mujeres en estado de gestación.



02

Objetivos

Este Curso Universitario tiene como finalidad ofrecerle al profesional médico los conocimientos y competencias más actualizados en el ámbito del Pilates Durante el Embarazo y Postparto. De este modo, incrementará sus habilidades para el manejo de los principales problemas durante esta etapa, promoviendo un embarazo saludable. Para llegar a esta meta, TECH ha creado este Curso Universitario, que le ofrece la posibilidad al especialista de la Medicina la posibilidad de combinar su actualización con las demás actividades diarias, ya que no tendrá que sujetarse a un horario específico.





“

Gracias a esta titulación usarás el Pilates en la recuperación después del parto mediante ejercicios específicos”



Objetivos generales

- ♦ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ♦ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ♦ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ♦ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ♦ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ♦ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ♦ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ♦ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ♦ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ♦ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





Objetivos específicos

- ◆ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ◆ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ◆ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto



Explorarás en detalle los ejercicios de Pilates que ofrecen alivio del dolor durante la fase de dilatación y expulsión en mujeres en proceso de parto”



03

Dirección del curso

Este programa cuenta con un destacado cuerpo docente conformado por renombrados especialistas en el ámbito de la Fisioterapia, con un extenso dominio sobre el Método Pilates. Estos expertos altamente capacitados poseen un amplio conocimiento sobre las técnicas más innovadoras de esta disciplina, asegurando así que los egresados obtienen una actualización de primer nivel por parte de los principales referentes en este campo. Además, gracias a su cercanía, el egresado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.



“

Dispondrás de un equipo docente de renombre con el que ampliarás tus conocimientos en Pilates y cómo tratar la diástasis abdominal postparto”

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

Profesores

Dña. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- ♦ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ♦ Máster de Fisioterapia en Pelviperineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid



04

Estructura y contenido

Este Curso Universitario ha sido diseñado para proporcionar a los profesionales médicos una actualización de alta calidad en el ámbito del Pilates Durante el Embarazo y Postparto. De esta manera, se actualizarán conocimientos en los ejercicios recomendados durante el embarazo y postparto, así como las alteraciones postparto, la diástasis abdominal y los cambios en la estática pélvica y los prolapsos. Para ello, TECH proporciona herramientas pedagógicas innovadoras y el sistema *Relearning*, que lleva a afianzar los conceptos clave en un menor espacio de tiempo.





“

Con el método Relearning afianzarás los conceptos más determinantes de este programa de forma efectiva y sin esfuerzo”

Módulo 1. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 1.1. Primer trimestre
 - 1.1.1. Cambios en el primer trimestre
 - 1.1.2. Beneficios y objetivos
 - 1.1.3. Ejercicios indicados
 - 1.1.4. Contraindicaciones
- 1.2. Segundo trimestre
 - 1.2.1. Cambios en el segundo trimestre
 - 1.2.2. Beneficios y objetivos
 - 1.2.3. Ejercicios indicados
 - 1.2.4. Contraindicaciones
- 1.3. Tercer trimestre
 - 1.3.1. Cambios en el tercer trimestre
 - 1.3.2. Beneficios y objetivos
 - 1.3.3. Ejercicios indicados
 - 1.3.4. Contraindicaciones
- 1.4. Parto
 - 1.4.1. Fase dilatación y expulsivo
 - 1.4.2. Beneficios y objetivos
 - 1.4.3. Recomendaciones
 - 1.4.4. Contraindicaciones
- 1.5. Postparto Inmediato
 - 1.5.1. Recuperación y puerperio
 - 1.5.2. Beneficios y objetivos
 - 1.5.3. Ejercicios indicados
 - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Incontinencia urinaria y suelo pélvico
 - 1.6.1. Anatomía implicada
 - 1.6.2. Fisiopatología
 - 1.6.3. Ejercicios indicados
 - 1.6.4. Contraindicaciones





- 1.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
 - 1.7.1. Cambio estática corporal
 - 1.7.2. Problemas más frecuentes
 - 1.7.3. Ejercicios indicados
 - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Preparación al embarazo
 - 1.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
 - 1.8.2. Actividad física recomendada
 - 1.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
 - 1.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 1.9. Postparto Tardío
 - 1.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
 - 1.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
 - 1.9.3. Ejercicios indicados
 - 1.9.4. Contraindicaciones
- 1.10. Alteraciones post-parto
 - 1.10.1. Diástasis abdominal
 - 1.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
 - 1.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
 - 1.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea

“

*Con este Curso Universitario
incorporarás a tu praxis clínica
la mejor forma de preparación
física para el embarazo y el
parto mediante Pilates”*

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning

El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia)

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno



Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa"



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje



06

Titulación

El Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional



Curso Universitario
Pilates Durante el
Embarazo y Postparto

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Pilates Durante el Embarazo y Postparto

