

MICROCREDENCIAL

EJERCICIO FÍSICO PARA LA DIÁSTASIS ABDOMINAL Y EL SUELO PÉLVICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Profesorado: Lidia Romero Gallardo (OWA) & Estibaliz Romaratezabala Aldasoro (EHU)

Formato híbrido

CONTENIDOS ON LINE	8h-a determinar fechas en dos días de 4h/día
1. Fundamentos anatómicos y funcionales (2:15h)	- Anatomía de la musculatura abdominal y del suelo pélvico. - Función del core profundo: transverso, oblicuos, diafragma - Función del suelo pélvico. - Concepto de sinergia abdomino-pélvica. - Relación entre postura, respiración y funcionalidad abdomino-pélvica.
2. Diástasis Abdominal (2h)	- ¿Qué es la diástasis? Causas, tipos y factores de riesgo. - Evaluación y detección (test manual, herramientas). - Implicaciones funcionales y estéticas.
3. Suelo Pélvico (2:15h)	- ¿Qué es el suelo pélvico? - Disfunciones más comunes: incontinencia, prolapsos, dolor. - Factores de riesgo para el suelo pélvico (embarazo, posparto, sedentarismo, deportes de impacto, incorrecta gestión de presiones). - Evaluación básica y señales de alerta.
4. Evaluación de la diástasis abdominal y el suelo pélvico. Una aproximación de la ciencia a la práctica (1,5h)	- Autoevaluación guiada o entrevista clínica estructurada para evaluar la diástasis abdominal y la funcionalidad del suelo pélvico.

CONTENIDOS PRESENCIALES PRÁCTICOS-APLICADOS	8h (17/04/2026)
1. Evaluación básica (1h)	• Palpación de la línea alba y test de diástasis. • Conciencia corporal del suelo pélvico. • Autoevaluación funcional del <i>core</i>. • Evaluación de la postura en bipedestación. El <i>Stack</i>
2. Ejercicio físico (4h)	• FASE INICIAL: conciencia y activación. - Introducción a los ejercicios de Kegel: técnicas, errores comunes. - Activación consciente del suelo pélvico en diferentes posiciones. - Respiración diafragmática y coordinación con el <i>core</i>. - Activación del transverso y suelo pélvico en supino. - Respiración diafragmática. - Control de la presión intraabdominal. • FASE INTERMEDIA: estabilidad y funcionalidad. - Ejercicios en sedestación, cuadrupedia y bipedestación. - Integración en tareas funcionales. • FASE AVANZADA: ejercicios globales - Integración del suelo pélvico con el movimiento global. - Ejercicios dinámicos. • Ejercicios hipopresivos
Programación y progresión (3h)	• Cómo estructurar un programa de ejercicio físico: FITT-PV (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, progresión, variedad) - Bases del ejercicio para la diástasis y el suelo pélvico. - Ejercicios seguros vs. contraindicados. - Progresión del entrenamiento: fase inicial, intermedia y avanzada. - Integración progresiva en actividades de la vida diaria y práctica deportiva. - Prevención de recaídas, mantenimiento.