

SUELO PELVICO

Contenidos:

- Teoría y práctica del Método Kegel.
- Ejercicios posturales para mejorar el suelo pélvico.
- Concepto y anatomía del suelo pélvico tanto en mujeres como hombres.
- Efectos y beneficios de la práctica en nuestro cuerpo.
- Patologías como prolapsos, incontinencias o déficit de la función sexual.
- Problemas derivados del postparto.
- Material auxiliar para la mejora del suelo pélvico.
- El efecto psicológico: ansiedad y estrés derivados de daños en el suelo pélvico.

Objetivos:

- Introducir al alumno en la técnica del Método Kegel.
- Mejorar con ejercicios la incontinencia o problemas de zona lumbar.
- Aliviar dolores pélvicos continuos y sus posibles efectos en la rutina diaria.
- Profundizar en los mitos de practicar actividad física versus suelo pélvico.
- Conocer los beneficios y contraindicaciones de sus ejercicios.
- Tratar temas como la ansiedad, angustia o estrés producidos por patologías de suelo pélvico.
- Ayudar e interiorizar los ejercicios de suelo pélvico para entrenarlos de manera cotidiana.

Duración del curso/taller:

8 meses (inicio: 04 de noviembre 2026; final: 30 de junio 2027)

Días/horario:

Miércoles de 18.00 a 19.30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo. Local Social San Mateo.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla. Ropa cómoda y agua.

Imparte el/la monitor/a:

Andrea Cabrera Castellano