

CURS D'ESFERODINAMIA PER LLEVADORES APLICADA A L'EMBARÀS I LA BIOMECÀNICA DEL PART.

• **Hores lectives: 16h**

Pertinença de l'activitat:

La formació aportarà coneixement i eines a les llevadores, per dur a terme les seves tasques com a professionals durant el seguiment de l'embaràs, la preparació a la maternitat i el treball de part, augmentant així la qualitat d'atenció proporcionada a les dones.

OBJETIUS:

General:

• Integrar l'esferodinàmica com a eina de cura i acompanyament a les dones durant l'embaràs i el part.

Específics:

- Les llevadores desenvoluparan eines per acompanyar a les dones durant l'embaràs i el part orientades a treballar la consciència corporal, el moviment, l'autonomia i el benestar..
- Les llevadores utilitzaran l'esferodinàmica com una eina útil i segura durant l'embaràs i el part.
- Les llevadores incorporaran l'esferodinàmica com a recurs terapèutic per treballar el cos durant l'embaràs.
- Les llevadores introduiran la respiració com a element bàsic per gestionar les emocions durant l'embaràs i el part.
- Les llevadores afavoriran la vinculació amb el bebè durant l'embaràs mitjançant la consciència i el treball corporal que ofereix l'esferodinàmica.

- Les llevadores aprofundiran en l'anatomia i la biomecànica de la pelvis i el perineu durant l'embaràs i el treball de part.
- Les llevadores aprofundiran en el coneixement del sòl pelvià i aprendran a cuidar-lo utilitzant l'esferodinàmia.
- Les llevadores incorporaran l'esferodinàmia com a recurs per l'adopció de diferents postures i la movilització de la pelvis durant el part.
- Les llevadores implicaran a la parella durant el treball de part oferint-li l'esferodinàmia i el massatge com a recursos per acompanyar a la dona.
- Les llevadores coneixeran les intervencions no invasives que es poden aplicar durant el part per resoldre asinclitismes i presentacions posteriors.

CONTINGUT:

Tema 1. Introducció a l'Esferodinàmia (2 horas)

- Què és l'Esferodinàmia?
- L'esferodinàmia com eina de treball per llevadores. El “rol d'acompanyar”.
- Material necessari per dur a terme una sessió d'esferodinàmia. Pilotes de diferents tamanys i altres materials.
- Aspectes bàsics a tenir en compte en una sessió d'esferodinàmia.
- Introducció a les 4 postures bàsiques amb esfera gran: Asseguda, Flexió, Extensió i Extensió Lateral.

Tema 2. Esferodinàmia i Embaràs (7 hores)

- Esferodinàmia i embaràs.
- Beneficis que aporta l'esferodinàmia durant l'embaràs.
- Embaràs: període de canvi. Hormones. Postura i les seves modificacions durant l'embaràs. Biomecànica corporal segons GDS. Pelvis i perineu durant l'embaràs. Implicacions en l'aparició de molèsties durant l'embaràs.
- Exercicis propioceptius amb diferents materials. La importància dels recolzaments. Com utilitzar el cos buscant la funcionalitat en el dia a dia. Treball corporal amb consciència. Treball corporal terapèutic per alleujar molèsties.

- Exploració de les 4 postures bàsiques amb esfera gran: Asseguda, Flexió, Extensió i Extensió Lateral. Aspectes teòric-pràctics. Treball en parelles. Seqüència d'exercicis en les diferents postures. Integració del rol d'acompanyar.
- La respiració com a eina bàsica per gestionar les emocions i la percepció de la respiració durant els exercicis d'esferodinàmia (treball en parelles)
- Com treballar la vinculació afectiva mare-fill mitjançant el treball corporal i la respiració.
- Com preparar una sessió d'esferodinàmia per embarassades.

Tema 3. Esferodinàmia i Part/Naixement (7 hores)

- Esferodinàmia i Part/Naixement
- Beneficis que aporta l'ús de l'esfera durant el treball de part.
- Part/Naixement. Hormones. Biomecànica de part. La pelvis i el perineu durant el part.
- Moviment durant el part. Postures de part. La pelvis en moviment. Com utilitzar l'esfera durant el treball de part (aspectes teòric-pràctics).
- El paper de la parella durant el procés de part. L'esferodinàmia, el massatge i la respiració com a eines per acompanyar.
- Exploració de les postures bàsiques durant el part segons la fase: Bipedestació, asseguda, recolzada en 4 punts i cuclilles. Treball en parella.

- Exploració del massatge durant el treball de part. Treball en parella.
- Intervenció de la llevadora (postures, exercicis i canvis posturals per corregir OP i asinclitismes).

METODOLOGIA:

- Presentació teòrica amb power-point.
- Pràctica dels exercicis de forma individual i en parella.

MATERIAL NECESSARI:

- Projector.
- Màrfegues
- Coixins
- Pilotes de diferents tamanys, xurros, pals...
- Model anatòmic pelvis.
- Altaveus.