

TÉCNICAS ESPECÍFICAS ANTEPARTO E INTRAPARTO

PREVENCIÓN

EQUILIBRIO, LIBERACIÓN DE TENSION Y ESPACIO ANTES QUE FUERZA

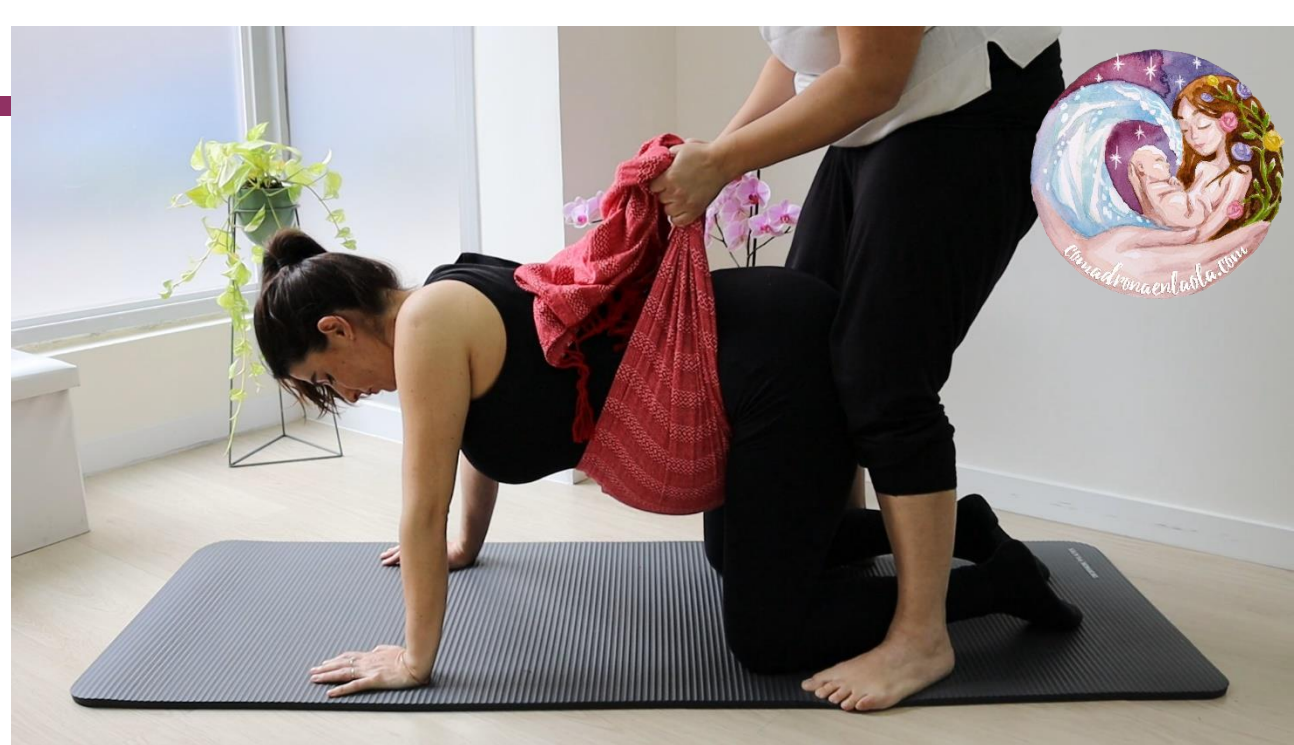


REBOZO ABDOMEN

1. A partir de 20 – 30 semanas
2. 2 – 3 x semana; si tensión / dolor
3. Durante 3-5 minutos. Se puede repetir cuando queráis.

REBOZO O FULAR: SUAVE Y DESPACIO.
RELAJACIÓN DEL ABDOMEN.
RELAJA EL LIGAMENTO ANCHO Y LA FAJA
ABDOMINAL
SI DOLOR LIGAMENTOS: MUY SUAVE Y SUTIL

RELAJA LIGAMENTOS UTERINOS
RELAJA MÚSCULOS ABDOMINALES
RELAJA A LA MUJER
ACTIVA PARASIMPÁTICO





REBOZO ABDOMEN

VARIACIONES Y ALTERNATIVAS...
CUESTIÓN DE PROBAR





Durante 3-5 minutos. Se puede repetir con frecuencia, las veces que queráis.



REBOZO CADERA

RELAJA SUELO PÉLVICO - PERINÉ
RELAJA ZONA LUMBAR
RELAJA FASCIAS
RELAJA MUSCULATURA INSERTADA EN PELVIS
AYUDA AL BEBÉ A REPOSICIONAR

1. Cuando os apetezca
2. Diario a término
3. Posterior, deflexión, nalgas

LIBERACIÓN LATERAL

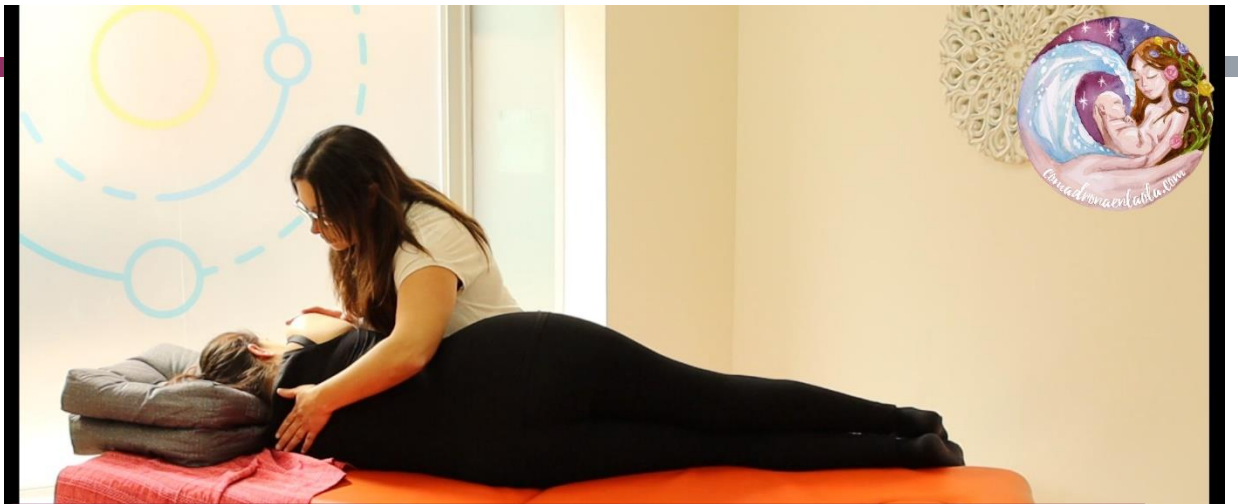
ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS MÚSCULOS PROFUNDOS DE LA PELVIS

ESTIRAMIENTO MÚSCULOS INSERTADOS EN PELVIS

ALARGA TEMPORALMENTE LOS MÚSCULOS
APERTURA DE TODOS LOS ESPACIOS

RELAJA, LIBERA, EQUILIBRA EL SUELO PÉLVICO

HIPERTONÍA, ASINCLITISMOS



¡¡AMBOS LADOS!!

5 A 10 MINUTOS

DURANTE 2-3 CONTRACCIONES PARTO



ESTIRAMIENTO DE PSOAS

- Psoas acortados exceso de sedentarismo y horas sentad@s.
- Afecta caderas y columna vertebral.
- Acortamiento: dolor zona dorsal, caja torácica muy adelantada.
- Acortados: impiden extension de cadera – espacio superior de entrada en la pelvis.
- Acortamiento de gemelos e isquiotibiales.
- Apertura y movilidad de la pelvis
- Preventivo: compensar las horas sentadas en el embarazo.
- Acortado: reducción del espacio.



EXTENSIÓN DE CADERA. WALCHERS

Espacio para entrar

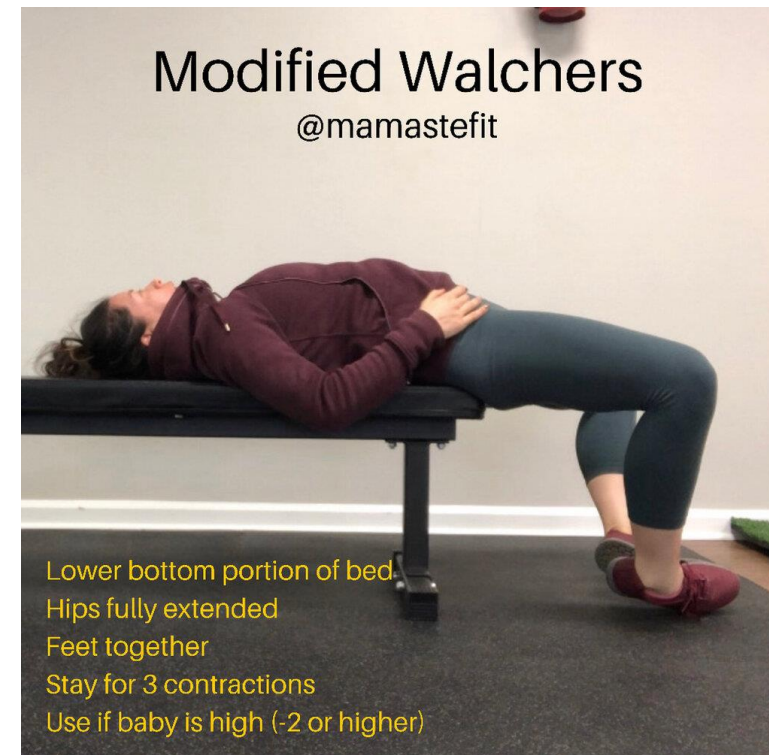
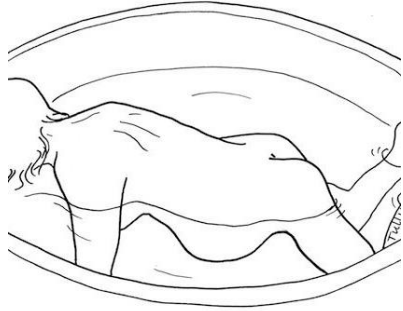
Entrada, flexión y rotación

- Realizar antes rebozo cadera y/o liberación lateral para mayor efectividad



Con contracciones

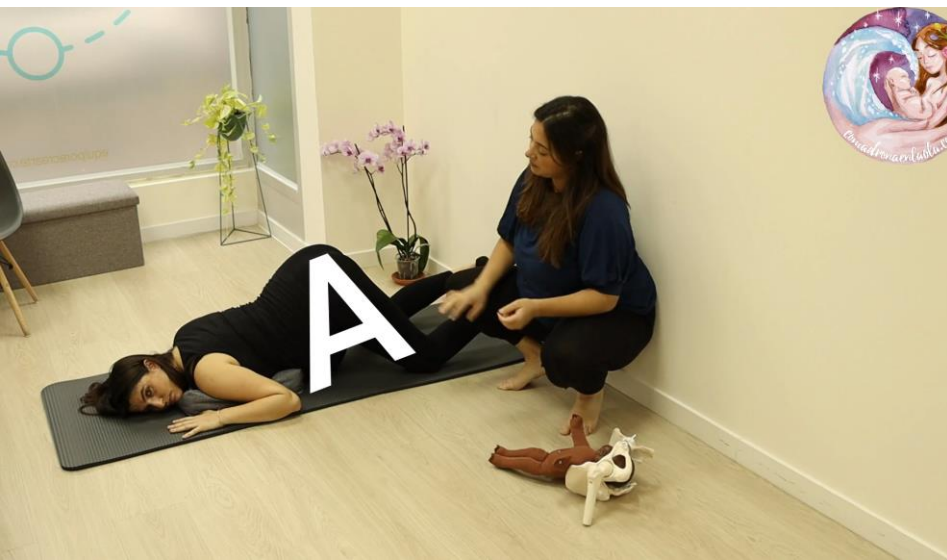
Proteger zona lumbar si necesario. Si hay curva: protege.



WALCHERS MODIFICADA

RPA –RODILLAS PECHO ABIERTO

- Embarazo: bebés de nalgas
- Posiciones posteriores
- Pródromos insidiosos
- Periodos de 3-5 minutos/ descansos



OPEN KNEE CHEST
RODILLAS PECHO ABIERTO
REVERTIR POSICIONES

POSICIONES DE DESCANSO PARTO

Pelvis libre



PELOTA DE 45 CM



ELEVACIÓN DE ABDOMEN HACIA ARRIBA Y HACIA DENTRO

- Hacia arriba
- Hacia dentro
- Retroversión
- Con contracciones x 10
- Bebé en pubis
- Abdomen pendular
- Presentación alta

