

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

L'alumnat ha de venir amb roba còmoda, calçatins per poder anar sense sabates i, si és possible, portar una estora.

Places limitades

**Preu d'inscripció:** 30 euros

**Lloc:** Seu de l'Institut Menorquí d'Estudis  
(Can Victori, Camí des Castell, 28 Maó)

**Per a més informació i inscripció:**

[www.uimir.cime.es](http://www.uimir.cime.es) / [uimir@cime.es](mailto:uimir@cime.es)

Tel. 971 351 500

Segueix-nos a



AJUNTAMENT  
DE MAÓ



CONSELL INSULAR  
DE MENORCA



Universitat  
de les Illes Balears



Universitat  
de Barcelona



Universitat Oberta  
de Catalunya  
[www.uoc.edu](http://www.uoc.edu)



# C7

## EL SÒL PELVIÀ: APROXIMACIÓ A LA PREVENCIÓ DE LES SEVES DISFUNCIONS A TRAVÉS DEL MOVIMENT CONSCIENT

27 I 28 D'OCTUBRE 2017



**ELISA BOSCH DONATE**

DEPARTAMENT D'INFÈRMERIA I FISIOTERÀPIA. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

# UIMIR

Universitat Internacional de Menorca Illa del Rei

## PROFESSORAT

### Elisa Bosch Donate

Departament d'Infermeria i Fisioteràpia.  
Universitat de les Illes Balears

## OBJECTIUS

- Reconèixer a través de la consciència corporal les diferents estructures anatòmiques de la pelvis.
- Comprendre com participen els músculs del sòl pelvià a les activitats de la vida diària.
- Diferenciar entre situacions de pressió i depressió al perineu.
- Aprendre a tonificar el sòl pelvià i poder-ne prevenir la debilitat.

## DESCRIPCIÓ DEL CURS

El sòl pelvià és una estructura anatòmica situada a la part més externa de la pelvis, que juga diferents funcions. Participa en les funcions obstètrica i sexual, garanteix la nostra capacitat de continència urinària i fecal, i també distribueix les pressions abdominals a les quals constantment estem exposats i exposades.

Malgrat la seva importància, és un gran desconegut i les seves funcions moltes vegades perden eficàcia i provoquen trastorns (incontinència urinària, disfuncions sexuals, restrenyiment...).

La proposta metodològica es basa en l'experimentació personal i la consciència corporal. Aquest curs és, en la seva major part, pràctic amb un objectiu principal: sentir per poder aprendre.

Les classes pràctiques tindran sempre la mateixa estructura; primer es farà una observació de diferents materials gràfics, on es podran conèixer estructures anatòmiques de la pelvis i, posteriorment, es farà una proposta de treball en moviment.

## PROGRAMA

### DIVENDRES 27 D'OCTUBRE

#### SESSIÓ 1 (de 16.00 a 20.30 h)

##### 16.00 -16.15 h

Recepció dels participants i acte de benvinguda.

##### 16.15 – 16.30 h

Introducció a la metodologia del curs.

##### 16.30 – 18.15 h

Primera pràctica: palpació de la pelvis òssia i observació de la musculatura del sòl de la pelvis. Anotacions de les sensacions, definició de les funcions i disfuncions del sòl de la pelvis.

##### 18.15- 18.30 h

Pausa cafè.

##### 18.30 – 20.30 h

Segona pràctica: descobriment de la caixa toràcica i de la seva relació amb la pelvis. Anotacions de les sensacions, descripció del diafragma i de la coordinació de la musculatura del sòl de la pelvis amb el transvers de l'abdomen.

### DISSABTE 28 D'OCTUBRE

#### SESSIÓ 2 (de 9.00 a 15.00 h)

##### 9.00 – 11.00 h

Tercera pràctica: exercicis dirigits a la consciència corporal de les vísceres de la pelvis i els esfínters. Anotacions de les sensacions. Tast d'anatomia.

##### 11.00 – 11.30 h

Pausa cafè.

##### 11.30 – 13.00 h

Quarta pràctica: pressió i depressió al sòl de la pelvis. Anotació de les sensacions.

##### 13.00 – 14.30 h

Quinta pràctica: tonificació del sòl de la pelvis. Anotació de les sensacions.

##### 14.30 – 15.00 h

Conclusions i clausura.

## PARTICIPANTS A QUI VA ADREÇAT PRINCIPALMENT

Totes aquelles persones que treballin amb el cos (professorat de gimnàstica, ballarins/es, actors, actrius...), professionals de la salut o en general, persones que estiguin interessades a descobrir una metodologia de treball conscient del sòl de la pelvis.