



## Curso MÉTODO AIPAP (acondicionamiento integral y pélvico en el agua para el parto) para matronas.



### ¿Qué es el Método AIPAP?

El Método AIPAP, método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

Se divide en 10 sesiones de 50 minutos que se repiten de forma cíclica con un total de 120 ejercicios. Las sesiones se dividen en 5 grupos con distintos objetivos:

Dos sesiones de mejora de la **capacidad aeróbica**. Los músculos, ligamentos y tendones necesitan tener la capacidad para oxigenarse, recibir la suficiente sangre para estar tonificados y con capacidad para hacer y deshacer la contracción muscular y mantener estable la articulación. En caso contrario el músculo queda contracturado, es propenso a calambres y pierde el tono. Necesita la tensión suficiente para mantener y modificar el movimiento de las articulaciones.

Debemos evitar los movimientos cíclicos ya que limitan la movilidad de la articulación debemos buscar todos los apoyos posibles de la articulación para que trabaje el músculo en todos sus ángulos.

Después se realizan dos sesiones de **mejora de la fuerza** de los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en el parto. El cuerpo humano funciona como un conjunto de poleas y se compone de músculos agonistas y antagonistas. Mejorar la fuerza de estos músculos supone mayor capacidad para movilizar la pelvis. Mejorar la fuerza para que todos los músculos puedan tirar de la pelvis con la fuerza suficiente para crear verdaderos espacios.

Dos sesiones de **Elasticidad** pélvica. Basándome en la biocinética vamos a buscar la máxima amplitud de movimientos y en todos los planos que



me permita cada articulación , unos movimientos estáticos , o solo estiramientos no dan la suficiente movilidad a la articulación para sacar su máxima amplitud y así aumentar el espacio pélvico. Movilización de las tres articulaciones básicas lumbo-sacra, coxofemoral y sacroiliaca.

Dos sesiones de **coordinación respiratoria**. Debemos habituar a la embarazada a respirar en cualquier tipo de situación. En una situación de tranquilidad es fácil relajarse y controlar la respiración. Pero hay que introducir factores estresantes que hagan tener una coordinación respiratoria idónea. Con dolor, con taquicardia, con miedo, gritos,... etc. Lo ideal es facilitar en el parto un ambiente sin demasiados estímulos. Pero prepararemos a la mujer para cualquier situación. El agua me permite variar los ambientes y crear ambientes hostiles, cambios de ritmos que suben la frecuencia cardíaca...etc.

Y por último se realizan dos **sesiones de repaso** de las 4 sesiones anteriores.

La realización del método AIPAP durante el embarazo tiene un índice de partos eutócicos del 98,19% . Dato muy superior al 80% que promulga la OMS y más aun al 65-75% de los hospitales públicos en España.

**-Persona de contacto: Félix Jiménez Jaén. Matrón Hospital General de Elda Alicante y centro ginecológico Elda. Diplomado en Educación física, monitor de natación, Especialista en matronatación, Entrenador nacional de triatlón.**

**felixjimenezjaen@gmail.com**

**652640021**

**-Curso acreditado por la comisión nacional de formación continuada con 55 horas.**

**-Número máximo de participantes 30.**

**- obligatoria la asistencia a las clases prácticas y al 80% de la parte teórica.**

### **CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD**



## 1. Objetivos

### Objetivo general

Desarrollar un nuevo sistema de preparación al parto en el agua.

### Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos de la preparación física en el embarazo.
- Adquirir capacidad asistencial para aplicar los conocimientos teórico-prácticos necesarios en la planificación de sesiones de preparación al parto en el agua.
- Actualización en la anatomía y biomecánica de la pelvis.
- Actualización en los distintos metabolismos energéticos de la preparación física.
- Actualización en los efectos del deporte en el embarazo.
- Actualización en las contraindicaciones del deporte en el embarazo.
- Conocer la aplicación del método AIPAP DE PREPARACION AL PARTO.

## 2. Organización y logística

Unidad Temática	Objetivos	Contenido	Tiempo Estimado Dedicación	Material docente y de apoyo. Actividades a realizar por el alumno...
Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo	Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante	Metabolismo aeróbico y anaeróbico. Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiocirculatorios, musculo esqueléticos y metabólicos.	10h	Lecciones multimedia. Bibliografía de Referencia WEBS relacionadas. Realización test evaluativo por alumnos.



Deporte y embarazo	Conocer la indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo	Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas.	10h	Lecciones multimedia. Bibliografía de Referencia WEBS relacionadas. Realización test evaluativo por alumnos. Casos prácticos
Biomecánica de la pelvis	Actualización en los movimientos pélvicos , músculos ligamentos y tendones pélvicos y su función	Huesos, ligamentos y músculos pélvicos. Articulaciones pélvicas y sus movimientos	10h	Lecciones multimedia. Bibliografía de Referencia WEBS relacionadas. Realización test evaluativo por alumnos. Casos prácticos
Ejercicios en el agua para el embarazo. Como planificar una sesión de matronatación	Conocer como planificar una sesión de ejercicios en el agua y conocer los ejercicios básico de matronatación	Ejercicios aeróbicos, fuerza resistencia y elasticidad pélvica. Partes de una sesión de matronatación.	10 h	Lecciones multimedia. Bibliografía de Referencia WEBS relacionadas. Realización test evaluativo por alumnos. Casos prácticos Tutorías online.
Método AIPAP de preparación al parto	Conocer el método AIPAP sus contenidos y cómo aplicarlo	Sesiones del Método aipap. Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad Sesión respiratorio	10h	Lecciones multimedia. Bibliografía de Referencia WEBS relacionadas. Realización test evaluativo por alumnos. Casos prácticos Tutorías online
Práctica método aipap en piscina	Conocer cómo se desarrolla un sesión del método AIPAP en el agua.	Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad Sesión respiratorio	5 horas	Sesiones prácticas en piscina. Colchonetas, pullboy, corchos, churros, globos. Pelotas, anillas.



### 3. Descripción de material docente.

- Material de lectura alojado en un servidor web con posibilidad de descarga en formato PDF.
- Material acuático: Colchonetas, pelotas, aros, corchos, globos.

### 4. Descripción del cronograma lectivo.

Fecha Impartición	Duración en horas	Contenido	Docente y cualificación
.....	-2,5 horas	-Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo.	Félix Jiménez Jaén
.....	-2,5 horas	-Deporte y embarazo.	
.....	-2,5 horas	- Biomecánica de la pelvis.	
.....	-2,5 horas	-Ejercicios en el agua para el embarazo.	
.....	-2,5 horas	Como planificar una sesión de matronatación .	
.....	-4 horas	- Método AIPAP de preparación al parto.	
.....		-Práctica método aipap en piscina	

-La parte práctica se desarrollará en tres jornadas de 8 horas.

### 5. Recursos materiales

Piscina cubierta, ordenador portátil, cañón de proyección, colchonetas, anillas, aros, corchos, churros, pullboy.

6. precio total del curso : consultar precio y condiciones.