

Curso del método AIPAP® agua dirigido a matronas

Curso PRESENCIAL BIZKAIA sábado 23 y domingo 24 de abril

Organiza:



Imparte: Arantza Fulgencio, matrona embajadora del método AIPAP con experiencia impartiendo el método desde 2014 y avalada por Félix Jiménez como creador.



Dirigido a matronas y residentes de matrona (se exigirá título de matrona/certificado de residente).



PRECIO: 200 euros.



Se ha solicitado acreditación a la Comisión de Formación Continuada.

¿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. Estos ejercicios buscan todos los apoyos posibles de la articulación para que trabaje el músculo en todos sus ángulos, siendo acíclicos. 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.

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. Si mejoramos la fuerza todos los músculos pueden tirar de la pelvis para crear verdaderos espacios.

Dos sesiones de elasticidad pélvica: se busca la máxima amplitud de movimientos en todos los planos que permita cada articulación, ya que los movimientos estáticos o solo estiramientos no dan la suficiente movilidad a la articulación para sacar su máxima amplitud y así aumentar el espacio pélvico. Se busca movilizar 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.

Aunque lo ideal es facilitar en el parto un ambiente sin demasiados estímulos, es bueno prepararse para cualquier situación. El agua permite variar los ambiente y crear ambientes hostiles, cambios de ritmos que suben la frecuencia cardíaca...

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

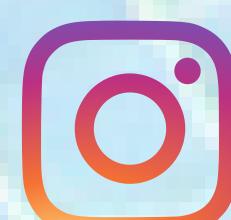
La realización del método AIPAP durante el embarazo tiene un índice de partos eutócicos del 98,19%, dato muy superior al 80% que promulga la OMS y más aun al 65-75% de los hospitales públicos en España.

Programa del curso

Sábado 23 de abril	Unidad Temática	Objetivos	Contenido
De 8 a 14h En el centro Maternaly, Erandio	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, músculo esqueléticos y metabólicos.
	Deporte y embarazo	Conocer las indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo	Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas.
	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
De 15 a 18h Prácticas en la piscina Hydratea, Leioa	Método AIPAP de preparación al parto	Conocer el método AIPAP sus contenidos y cómo aplicarlo	Desarrollo del Método AIPAP®.

Domingo 24 de abril	Unidad Temática	Objetivos	Contenido
De 10 a 13 h En el centro Maternaly, Erandio	Práctica método AIPAP®	Planificar y realizar una sesión del método AIPAP®	Exposición sesión
	Desarrollo teórico sesión AIPAP®	Conocer como planificar teóricamente una sesión del método AIPAP®	Partes de la sesión AIPAP®.

Formulario para inscripciones en la BIO del instagram de



maternaly_matrona