

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás



**CURSO ONLINE**

## Fisioterapia grupal para mamás y bebés

**Lorena Gutiérrez Fernández**  
Fisioterapeuta especializada en Salud Materno-Infantil

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Lorena Gutiérrez Fernández



- 👣 Directora de FisiByM "Fisioterapia para Bebés y Mamás"
- 👣 Fisioterapeuta especializada en Salud Materno-Infantil
- 👣 Experiencia Docente e Investigadora en Movimiento y Postura
- 👣 Coautora libro "Bebés en Movimiento"
- 👣 Trimadre emprendedora

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Estructura del Curso

- 👣 **8 CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS**  
*Cada clase consta de 3 bloques:*
  - Contenido teórico
  - Práctica
  - Explicación de la clase práctica
- 👣 **SESIONES CLÍNICAS EN DIRECTO**
- 👣 **GRUPO PRIVADO:**
  - Consulta de dudas
  - Interacción con compañer@s
  - Ideas, inquietudes, sugerencias, etc.
- 👣 **MAIL:**
  - Acceso a la sala de videoconferencia / acceso a la grabación / material adicional
  - Consultas más privadas

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Temario del Curso

- 👣 **INTRODUCCIÓN TEÓRICA. CARACTERÍSTICAS DEL BEBÉ Y DE LA MAMÁ QUE ACUDEN A ESTE TIPO DE ACTIVIDAD:**
  - Conociendo al bebé:
    - Necesidades del bebé
    - Fases del desarrollo del bebé e importancia de cada una de ellas.
    - posibles causas de malestar del bebé y cómo manejarlas, durante la sesión.
  - Conociendo a la mamá:
    - Fisiología del posparto
    - Cambios posturales y pélvico y cómo
    - Algias más frecuentes y su tratamiento grupal, cuándo derivar, etc.
- 👣 **ANÁLISIS DE LOS RECURSOS A UTILIZAR A UTILIZAR:**
  - Técnicas de reeducación de la postura
  - Técnicas de reeducación del suelo pélvico
  - Masaje para el bebé
  - Juegos motores adaptados a cada fase del desarrollo del bebé.
  - Ejercicios porteando
  - Música, canciones y otros recursos.

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Temario del Curso

- 👣 **ASPECTOS PRÁCTICOS A LA HORA DE INICIAR LA ACTIVIDAD: Cómo estructurar y dar forma a una nueva actividad**
  - Lanzamiento a través de redes sociales, boletín y otros medios de difusión online y offline
  - Gestión de las inscripciones a través de formularios
  - Preparación de la sala física en actividades presenciales
  - Manejo de plataformas para impartir actividades online
  - Otros trucos que pueden marcar la diferencia a la hora de impartir la clase.
- 👣 **CLASES TIPO** (8 clases de referencia)
- 👣 **RESOLUCIÓN DE DUDAS Y CUESTIONES QUE NECESITEN SER AMPLIADAS**

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Objetivos del Curso

- 👣 Conocer la fisiología del posparto y cómo acompañar la recuperación postural y pélvica desde la fisioterapia Grupal
- 👣 Conocer la fisiología del desarrollo del bebé y cómo acompañarla
- 👣 Proporcionar herramientas a las profesionales para promover la Educación para la Salud, a través de actividades conjuntas para mamás y bebés.
- 👣 Manejar técnicas grupales de reeducación de la postura y del suelo pélvico en el posparto
- 👣 Manejar técnicas grupales para el acompañamiento del desarrollo del bebé, desde el punto de vista psicomotor, sensorial y postural
- 👣 Aprender a estructurar, organizar e impartir actividades grupales, ya sea de forma presencial como online.
- 👣 Implementar los diferentes pasos desde el márketing, gestión de las inscripciones, desarrollo de la actividad presencial online, desarrollando un caso práctico. a lo largo del curso.

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

## Material necesario

- 👣 Colchoneta o esterilla
- 👣 Pelota de tenis
- 👣 Pelota de "pinchos"
- 👣 Fitball
- 👣 Cilindro de gomaespuma (como los de piscina), o toalla enrollada
- 👣 Varias telas suaves
- 👣 Cartulina blanca y rotulador negro
- 👣 Un muñeco
- 👣 Una toalla o mantita
- 👣 Aceite de masaje

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás




## Unidad Didáctica 1. EXPLICACIÓN PARTE PRÁCTICA

**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### ¿Por qué fisioterapia grupal?


- 👣 **Complementario a sesiones individuales (o única opción)**
- 👣 **Mayor probabilidad de asistencia que a una sesión individual**
  - Mayor compromiso
  - Disponibilidad temporal
  - Factores económicos
- 👣 **Encuentro con otras mamás TRIBU (presencial u online)**



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### ¿Por qué fisioterapia grupal?

- 👣 **Autocuidado**
- 👣 **Oportunidad de exploración y experimentación**
- 👣 **Recursos para el acompañamiento de su bebé**
- 👣 **Díada bebé-mamá (globalidad)**
- 👣 **Menos paternalista**



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás



*Necesidades del Bebé*

**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás



TEMPERATURA  
(Calor)

PROTECCIÓN

ALIMENTO

ESTÍMULOS  
SENSORIALES, MOTORES,  
COGNITIVOS

ADAPTACIÓN  
AL MIEDO

El bebé tienen una serie de *necesidades vitales* ...

fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

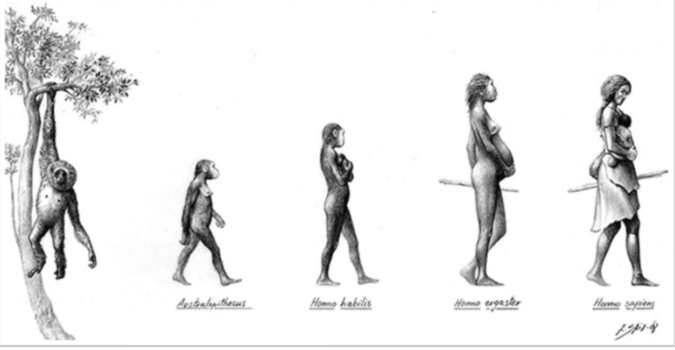
... a las que puede dar respuesta estando en su hábitat.



HÁBITAT ANIMAL

HÁBITAT BEBÉ

fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás



El bebé ha nacido "fisiológicamente" prematuro ...

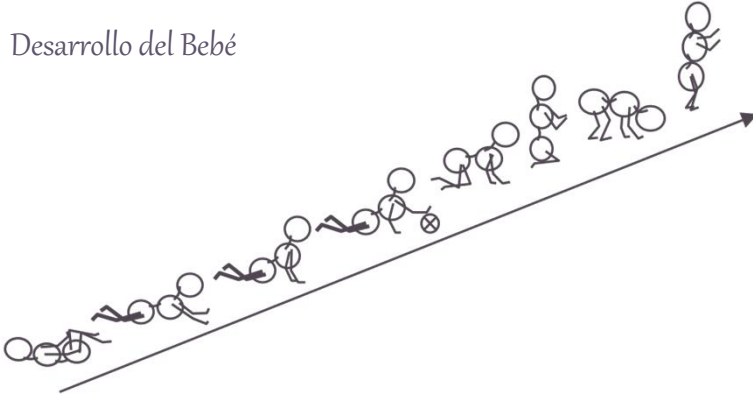
fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

"El recién nacido  
NO es un ser inmaduro,  
sino que está en equilibrio  
con su madre."  
NILS BERGMAN



fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

Desarrollo del Bebé



fisio|sym  
Fisioterapia para bebés y mamás

## Desarrollo del Bebé

**3.4 Plagiocefalia posicional: nuevas recomendaciones para el diagnóstico precoz y registro en la cartilla sanitaria del niño**

Fernando Carceller Benito, Julia Leal de la Rosa

**TABLA 1.** Profilaxis de la plagiocefalia posicional.

1. Colocar al niño en posición de prono, mientras permanece despierto y bajo vigilancia, aprovechar para jugar con él (*tummy time*: tiempo de juego o de barriguita), al menos 1 hora al día, media por la mañana y media por la tarde.
2. Durmiendo en supino, cambiar de lado el apoyo de la cabeza, alternativamente.
3. Realizar cambios en la posición de la cuna en la habitación (el niño coloca su cabeza hacia el lado en que oye ruido)
4. Precaución con las sillas con cabezal muy ajustado, evitar todo lo posible las presiones constantes mantenidas sobre el occipucio.
5. Tener con frecuencia al niño en los brazos para reducir el tiempo de apoyo occipital.



*fisioSym*  
fisioterapia para bebés y mamás

Su cuerpo se ha transformado durante el embarazo, parto y posparto



Ha habido una transformación postural del cuerpo en el embarazo, que ha sido progresiva a lo largo de las semanas...

*fisioSym*  
fisioterapia para bebés y mamás

Aparición de nuevos patrones posturales y motores en el posparto

- Esquema corporal vuelve a cambiar, ahora de forma más repentina
- El sistema nervioso y muscular deben reencontrar el equilibrio
- Nuevos movimientos: coger a nuestro bebé, acunarlo, portarlo...

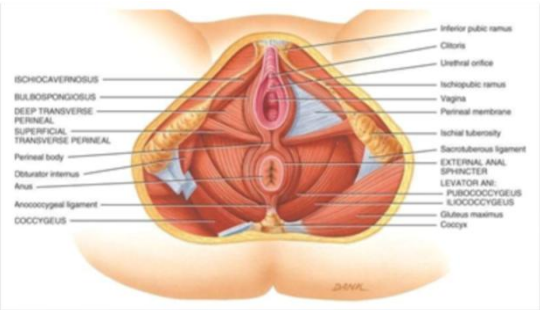


*fisioSym*  
fisioterapia para bebés y mamás



Ha habido una transformación a nivel pélvico tanto de tejidos blandos como óseo

*fisioSym*  
fisioterapia para bebés y mamás



Posibles lesiones del periné

ISCHIOCAVERNOSUS	Inferior pubic ramus
BULBOSPONGIOSUS	Clitoris
DEEP TRANSVERSE PERINEAL	Urethral orifice
SUPERFICIAL TRANSVERSE PERINEAL	Ischiopubic ramus
Perineal body	Vagina
Obturator internus	Perineal membrane
Anus	Ischial tuberosity
Anococcygeal ligament	Sacrospinous ligament
COCCYGEUS	EXTERNAL ANAL SPHINCTER
	LEVATOR ANI - PUBOCOCCYGEUS - ILLOCOCCYGEUS
	Gluteus maximus
	Coccyx

fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

Y del complejo  
abdomino-lumbo-pélvico



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

Regla de las 3 R en el posparto:

La mujer necesita:

- Reconocer
- Reconciliarse
- Recuperar

...su cuerpo



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

Necesidad fisiológica de contacto *de ambos*:

- Más allá de 1º horas / días de vida
- Vínculo de apego
- Lactancia
- Seguridad, tranquilidad, etc.
- Sueño/vigilia
- Desarrollo del bebé



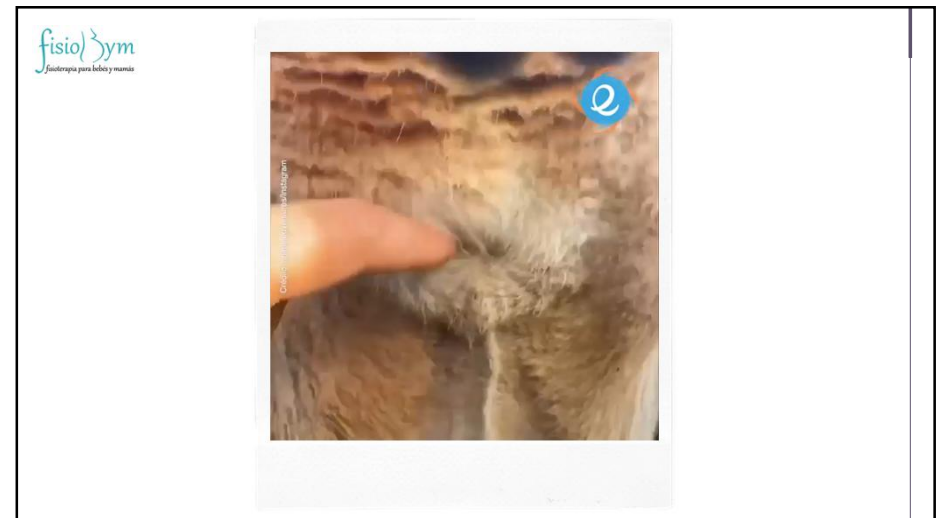
fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

Más importante aún:

- Partos intervenidos
- Cesáreas
- Bebés prematuros
- Hipotonía
- Situaciones especiales (malformación, enfermedad, etc.)


\*Nils Bergam  
\*Natalie Charpak





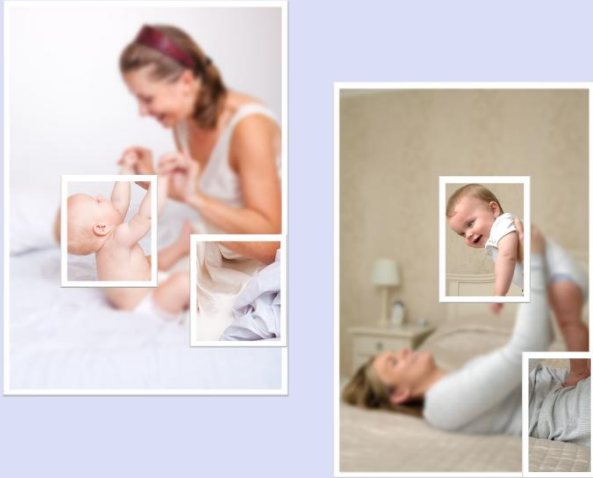
fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

En resumen...




fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

En resumen...



fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

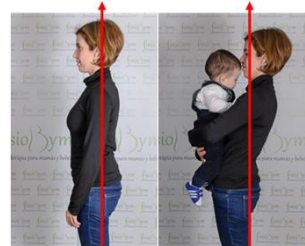
En resumen...



fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Análisis postural en el Posparto

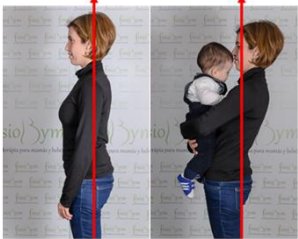
- Esquema corporal cambia
- El centro de gravedad se adelanta
- La musculatura tiene que trabajar de forma diferente para frenar la caída anterior.



**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Análisis postural en el Posparto

- Esquema corporal cambia
- El centro de gravedad se adelanta
- La musculatura tiene que trabajar de forma diferente para frenar la caída anterior



*Pero, ¿ocurre en todas las mujeres de la misma forma?*

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes patrones posturales



Según Cadenas Musculares y Articulares GDS

**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes patrones posturales

- El centro de gravedad se adelanta
- Calambres en miembro inferior
- Gran diámetro anteroposterior
- Bloqueo en inspiración por delante y en espiración por detrás
- Esternón horizontal
- Ventre prolapsado "tripa alta"
- Molestias en articulaciones sacro-iliacas



**fisio|sym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes patrones posturales

- Diámetro anteroposterior disminuido
- Posible hundimiento esternal
- Depresión submamaria
- Tensión en plexo solar
- Abombamiento subumbilical "tripa baja"
- Incontinencia** por hiperpresión intraabdominal



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes patrones posturales

- 👣 Tórax asténico por defecto de acción muscular, da la sensación de estar apoyada pasivamente sobre el abdomen
- 👣 Dificultad respiratoria
- 👣 Circulación venosa de retorno y linfática dificultadas



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes patrones posturales

- 👣 Cervicalgia tórax suspendido columna cervical
- 👣 Terreno **diástasis de los rectos** mayores por exceso de tensión de fb. Supraumbilicales
- 👣 Lordosis diafragmático-psiótica, que puede haber aumentado durante el embarazo



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás

### Consecuencia de desequilibrio entre cadenas musculares

- 👣 Lumbalgia / Dorsalgia / Cervicalgia
- 👣 Pubalgia / Dolor en articulación sacroiliaca
- 👣 Síndrome del piramidal
- 👣 Molestias inguinales/perineales
- 👣 Coxigodinia
- 👣 Síndrome del Túnel Carpiano
- 👣 Incontinencia urinaria / Prolapsos


Etc.



**fisioSym**  
fisioterapia para bebés y mamás


### SI CUIDAS TU POSTURA, PUEDES PREVENIR...

- dolor de espalda
- diástasis abdominal
- dificultad respiratoria
- problemas digestivos
- hipertensión suelo pélvico
- problemas circulatorios
- molestias articulares



fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Empezamos a trabajar?



fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

Estructura de las sesiones


- Te propongo "8 sesiones tipo"
- Marco flexible de trabajo
- Revisa las herramientas que ya tienes
- Personaliza y diseña tus propias clases



fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

Estructura de las sesiones

- Ponte en la piel de tus futuras alumnas/pacientes
- Experimenta y siente los ejercicios y los cambios
- No tomes apuntes durante la práctica
- Al final, tómate 3-5 minutos para anotar reflexiones y sensaciones



fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

Estructura de las sesiones

- Toma de conciencia inicial**
- Ejercicios orientados a la mamá**
- Ejercicios orientados al bebé**
- Ejercicio combinados para la mamá y bebé**
- Toma de conciencia final**



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

## 1. Toma de Conciencia



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Beneficios toma de conciencia

- 👣 Momento privilegiado para la mamá
- 👣 Relajación
- 👣 Permite auto-observación
- 👣 Es la forma de integrar cambios



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Toma de conciencia

- 👣 Mamá con ojos cerrados
- 👣 Prestar atención a nuestro tono de voz
- 👣 Temperatura de la sala
- 👣 Ritmo pausado
- 👣 Recorrido por diferentes partes del cuerpo



fisioSym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Toma de conciencia

**INICIAL = FINAL**

\*nos adaptamos a las necesidades del bebé

