

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

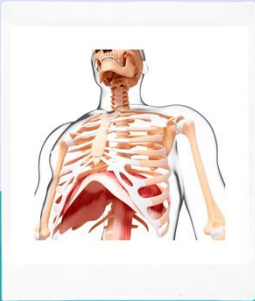


**CURSO ONLINE**

## Fisioterapia grupal para mamás y bebés

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

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



## Unidad Didáctica 4

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

### Contenido de la clase

- 👣 Diafragma. Recuerdo anatómico
- 👣 Funciones del diafragma
- 👣 Respiración
- 👣 Postura

Práctica:

- Liberación de la respiración
- Masaje para el bebé: pecho y brazos

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

### Recuerdo anatómico diafragma:

- Amplio tabique
- Cúpula irregular
- Muscular y fibroso
- Une y separa tórax y abdomen
- Capa flexible (se adapta a los órganos)



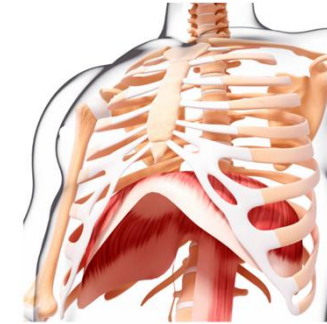
### Recuerdo anatómico diafragma:

- Más desarrollada por DETRÁS que por delante
- Hemicúpula derechas más alta
- Punto más alto: 4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup>costilla / 7<sup>a</sup> vértebra dorsal
- Punto más bajo: L3 (inserciones tendinosas)
- Inserciones contorno costillas.



### Recuerdo anatómico diafragma:

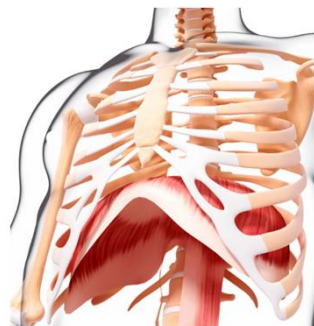
1. CENTRO FRÉNICO
2. FIBRAS MUSCULARES



### Recuerdo anatómico diafragma:

#### CENTRO FRÉNICO:

- Aponeurosis con forma de trébol
- Colágeno (no contráctil)
- Responde a la tracción



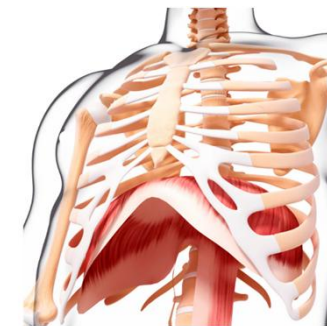
### Recuerdo anatómico diafragma:

#### FIBRAS MUSCULARES:

Unen centro frénico y caja torácica


Fibras:

- Esternales
- Costales
- Vertebrales: PILARES DEL DIAFRAGA



fisioSym  
Fisioterapia para bebés y mamás

Relación diafragma-abdomen-suelo pélvico



fisioSym  
Fisioterapia para bebés y mamás

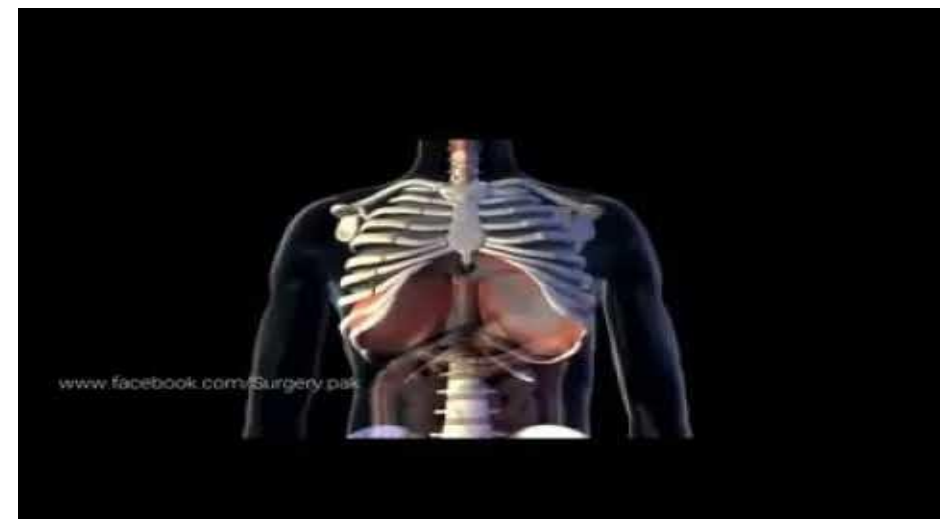
Funciones del diafragma

- 👣 FUNCIÓN RESPIRATORIA
- 👣 FUNCIÓN DIGESTIVA
- 👣 FUNCIÓN DIGESTIVA
- 👣 FUNCIÓN POSTURAL

fisioSym  
Fisioterapia para bebés y mamás

Función Respiratoria

- 👣 ¿Dónde está tu diafragma?
- 👣 ¿Qué movimiento hace en la INSPIRACIÓN?
- 👣 ¿Qué movimiento hace en la ESPIRACIÓN?
- 👣 ¿Actúa solo o acompañado?



**funcio**sym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Función Respiratoria

**“No existe respiración correcta o incorrecta”**  
*Blandine Calais-Germain*

**“La respiración no se aprende. Se libera”**  
*Phillipe Campignon*

**funcio**sym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Diferentes patrones posturales



Según Cadenas Musculares y Articulares GDS

**funcio**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



**funcio**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





### 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






### Diferentes patrones posturales

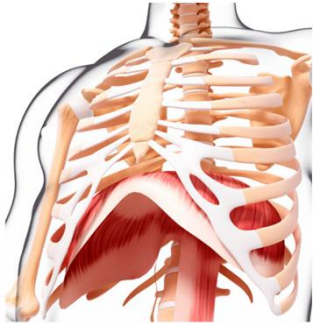
- 👣 Cervicalgia tórax suspendido columna cervical
- 👣 Terreno **diástasis de los rectos** mayores por exceso de tensión de fb. Supraumbilicales
- 👣 Lordosis diafragmático-psiótica, que puede haber aumentado durante el embarazo





### Conclusión

Liberando el **diafragma** estamos liberando no sólo la **respiración** sino también la **postura**.





## ¡Gracias!

Nos vemos en la práctica