

Ginástica Abdominal Hipopressiva

Programa de Base



A GAH é um conjunto ordenado de exercícios posturais rítmicos que permitem a integração e a memorização de “mensagens” proprioceptivo-sensitivas ou sensoriais associadas a uma postura particular provocando uma queda da pressão abdominal e torácica, gerando uma ativação automática dos músculos do períneo e dos músculos da faixa abdominal e um relaxamento simultâneo dos grupos musculares hipertônicos.

Em longo prazo, sua aplicação induz um aumento do tônus do assoalho pélvico e da faixa abdominal, reduzindo de forma significativa os riscos de perdas urinárias na mulher.

Concebida em suas origens como prevenção pós-parto e como tratamento complementar das incontinências urinárias na mulher, estudos posteriores demonstraram a implicação terapêutica positiva da GAH em numerosas patologias funcionais e, em particular naquelas ligadas a “Síndrome de Deficiência Postural”, em particular aos sintomas de artralgias crônicas, dorsalgias, lombalgias, cervicalgias, cialgias, no tratamento da escoliose idiopática, da fadiga crônica...

Este seminário de três dias pertence a uma trilogia de cursos cujo tema geral é “técnicas hipopressivas”. São elas a “Ginástica Abdominal Hipopressiva”, as “Técnicas Hipopressivas e Preventivas no Pós-Parto” e o “Reprocesso Soft Fitness”. Elas diferem em seus respectivos programas em função dos profissionais a quem estes cursos estão dirigidos. O seminário de Ginástica Abdominal Hipopressiva está exclusivamente destinado aos fisioterapeutas, sendo o objetivo pedagógico a formação na prática da GAH no âmbito geral de um tratamento relacionado com a prevenção dos problemas funcionais pelvi-perineais (ptoses de órgãos pélvicos, incontinência urinária,...), o pós-parto, os problemas funcionais da estática pélvica ou lombo-sacral (lombalgias, sacralgias,...), os problemas ligados à “Síndrome de Deficiências Postural” em partículas a escoliose idiopática.

Programa general

Definição de Neuromiostática

Marco histórico e cronológico da Ginástica Abdominal Hipopressiva

Bases fundamentais e clínicas das técnicas hipopressivas

Ginástica Hipopressiva (prática I)

Síndrome de deficiência postural: fisiologia y fisiopatologia

Ginástica hipopressiva (prática II)

Teoria dos algoritmos: exemplos práticos

Ginástica hipopressiva (prática III)

Cinta abdominal e assoalho pélvico: neurodependência

Diafragma torácico y cinta manométrica abdominal

Associação postural diafragmática
Prática dos testes abdominais
Gestão do pós-parto: gestão da prática desportista.

Ministrante:

Dr. Marcel Caufriez ou colaboradores habilitados sob o patrocínio da Academia Internacional das Ciências da Motricidade, sendo os cursos habilitados pelas escolas de Fisioterapia.

As datas e horários aparecem na janela “nossas próximas formações”.