Maternidad sin diástasis

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

Taller compuesto de 5 sesiones, 1 semanal los lunes de 12:15 a 13:15 horas, en la sala de preparación al parto de pediatría. Dirigido a mujeres que presentan diástasis abdominal post-parto siempre que esta no sea muy disfuncional o presenten incontinencia urinaria, en ese caso cabria derivarlas al servicio de rehabilitación. A través de las cinco sesiones se enseñan y realizan ejercicios de movilidad, control postural y respiración, en las primeras sesiones, hasta ejercicios del complejo abdominolumbopelvico (CALP), dinámicos con gomas y Kegel. Al finalizar las sesiones se entregan estos ejercicios en papel con el objetivo de poder continuar realizándolos en casa.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Mujeres Post-parto)

Persona de contacto

Guillermo Palacio (657617431) (gpalacioga@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Lucas Mallada 22 22006 Huesca Huesca Huesca Aragón España

