

Entrena el sòl pelvià (CPP 2025-2026)

Descripció

El sòl pelvià és un conjunt de músculs i estructures fonamentals pel benestar: intervenen en la continència, la sexualitat, la postura i el suport de les vísceres. Tot i això, sovint és un gran desconegut fins que apareixen molèsties o disfuncions.

Aquest seminari pretén donar eines pràctiques i accessibles a les persones per comprendre el paper del sòl pelvià i integrar rutines de consciència corporal en el seu dia a dia. Mitjançant continguts teòrics i exercicis guiats, es preveu que l'estudiant aprengui a identificar, activar, relaxar i cuidar aquesta zona del cos de manera respectuosa i funcional.

Objectius

Els objectius principals d'aquest seminari són:

- Entendre què és el sòl pelvià i per què és important.
- Identificar els factors que poden alterar les estructures del sòl pelvià.
- Aprendre estratègies senzilles per mantenir la funcionalitat del sòl pelvià.
- Promoure hàbits saludables i consciència corporal a llarg termini.
- Integrar exercicis bàsics per a reforçar el conjunt abdomino-lumbar-pèlvic-perineal.
- Aprendre a detectar problemes potencials o reals a través de l'anamnesi.

A qui va dirigit

El curs va dirigit a professorat, estudiants, professionals de l'àmbit de la salut i a totes aquelles persones interessades en el treball del sol pelvià.

Metodologia

Aquest curs combina conceptes teòrics amb recursos pràctics i casos clínics. Tindrà un enfocament eminentment pràctic i s'aconsella assistir amb roba esportiva.

La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Núria Alonso Nicolás. Diplomada en Infermeria per la Universitat Autònoma de Barcelona.

Diplôme d'Accoucheuse-Bachelier por l'Haute Ecole Namuroise Catholique de Bèlgica.

Postgrau en Uroginecologia per a llevadores per la Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya. Llevadora de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell.

Programa

- Fonaments del sòl pelvià.
 - Anatomia.
 - Fisiologia: suport visceral, continència, sexualitat, estabilitat.
 - Autoobservació: reconeixement del sòl pelvià.
- Activació i relaxació del sòl pelvià.
 - Quan activar i quan relaxar?
 - Exercicis bàsics (exercicis de Kegel)
- Gestió de les pressions intra-abdominals.
 - Higiene postural.
 - Exercicis respiratoris i hipopressius.
 - Treball de la faixa abdominal.
 - Integració faixa abdomino-pèlvica-lumbar-perineal.
- Disfuncions més comuns.
 - Com detectar-les?
 - A qui derivar?
 - Punts importants en l'anamnesi.
 - Hàbits saludables i educació sanitària.

Durada i calendari

El curs té una durada de 4 hores, que es desenvoluparan en una sola sessió a la Universitat d'Andorra d'acord al calendari següent:

- Divendres 5 de juny del 2026 de les 9.00 h a 11.00 h, de les 11.30 h a 13.30 h

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del curs obtindran un Certificat d'assistència.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 25, fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 25 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 22 de maig del 2026.

Matrícula: fins al 29 de maig del 2026.

Preu: 90 euros. Aquest preu representa el 80% del cost de la matrícula, donat que Creand Fundació en finança el 20% restant. Els estudiants de formació reglada, el personal de la Universitat d'Andorra, professorat col·laborador i els *Alumni* tenen un descompte en la matrícula del 92,5%.

[Formulari de preinscripció](#)

Més informació

Universitat d'Andorra

Plaça de la Germandat, núm. 7

AD600 Sant Julià de Lòria

Tel.: +376 743 000

A/e: seminaris@uda.ad

Web: <http://www.uda.ad>

