



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES

DESMIELINIZANTES



Charla informativa

Ejercicio físico y abdominales hipopresivos

D. Aarón Ballesteros,

L. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

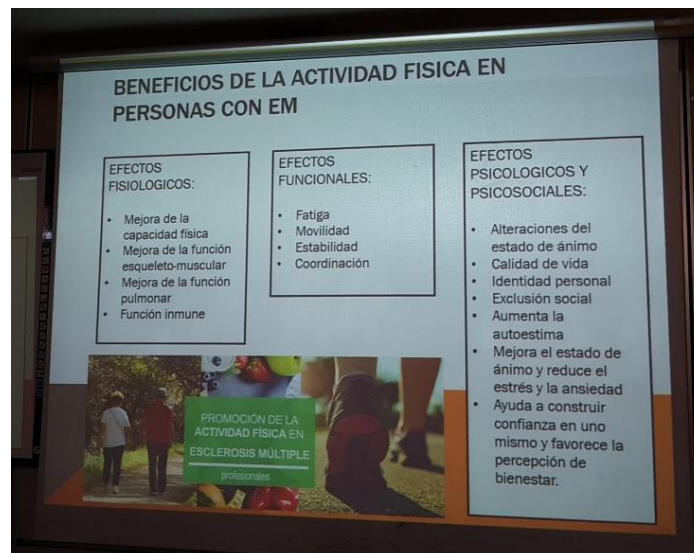


10 de julio
17 h

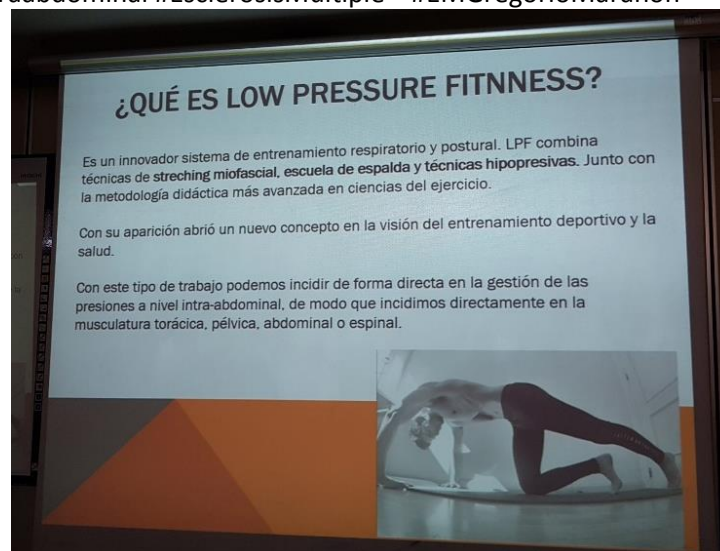
Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta



- 📍 Hoy a las 17h charla sobre #EsclerosisMúltiple en el HGU Gregorio Marañón. Si no puedes asistir, Síguelo aquí con el hashtag #EMGregorioMarañón
- 📍 En unos minutos empezamos a escuchar a @entrenAaron que nos hablará del trabajo abdominal #hipopresivo y sus beneficios en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón
- 📍 Empezamos, @entrenAaron es instructor de trabajo hipopresivo y entrenador personal, enfocado siempre al aporte de esta disciplina a la salud #EMGregorioMarañón #EsclerosisMúltiple
- 📍 Aarón comienza hablando de algunos síntomas que se dan en #EsclerosisMúltiple y con el trabajo hipopresivo se pueden mejorar #EMGregorioMarañón
- 📍 Además, la inactividad que suele asociarse a la #EsclerosisMúltiple conlleva también algunos problemas asociados como pérdida de tono muscular, respiración ineficiente, pobre control postural o problemas urinarios. #EMGregorioMarañón
- 📍 Respecto a los síntomas urinarios en #EsclerosisMúltiple, hay algunas estrategias para abordarlo, entre ellas el entrenamiento de la vejiga que se puede hacer con trabajo hipopresivo #EMGregorioMarañón
- 📍 El ejercicio físico puede ayudar a manejar algunos de los síntomas de la #EsclerosisMúltiple mejorando la calidad de vida #EMGregorioMarañón
- 📍 Estos son algunos de los beneficios de ejercicio físico en personas con #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañón

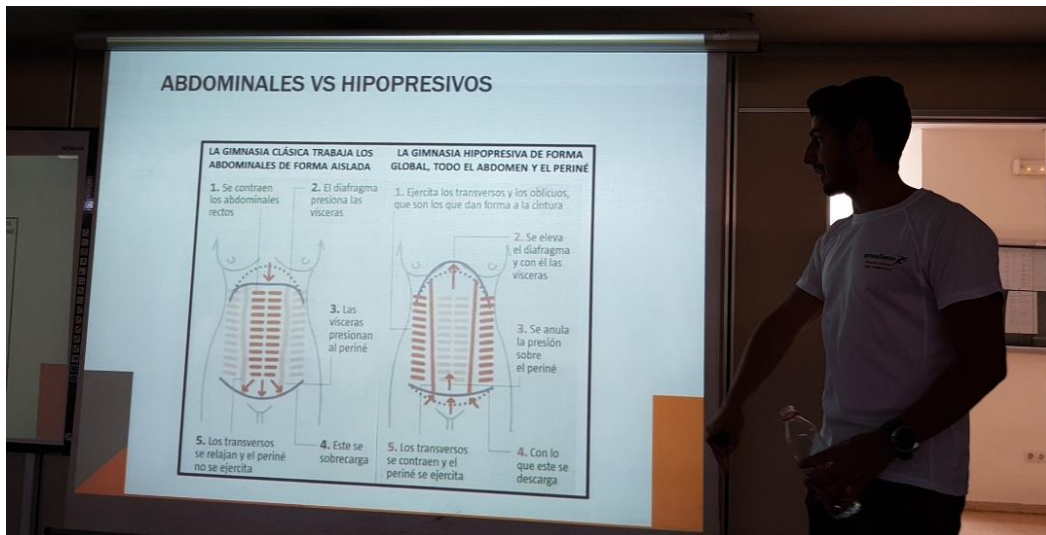


¿Que son los hipopresivos? Es un sistema de entrenamiento respiratorio y postural. Combina técnicas de stretching miofascial, escuela de espalda y técnicas hipopresivas. El objetivo es gestionar mejor las presiones a nivel intraabdominal #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon



Objetivos: Tonificar, mejora postura, prevención de hernias, reducir síntomas de incontinencia, regula factores vasculares, etc.

El trabajo hipopresivo es distinto al trabajo típico abdominal que trabaja los abdominales de forma aislada, el trabajo hipopresivo lo realiza en forma global con resultado de elevación del suelo pélvico #EMGregorioMarañon pic.twitter.com/VF3TkjMV5H



🐦 @entrenAaron nos muestra varios vídeos del efecto del trabajo hipopresivo en el suelo pélvico, elevándolo #EMGregorioMarañon

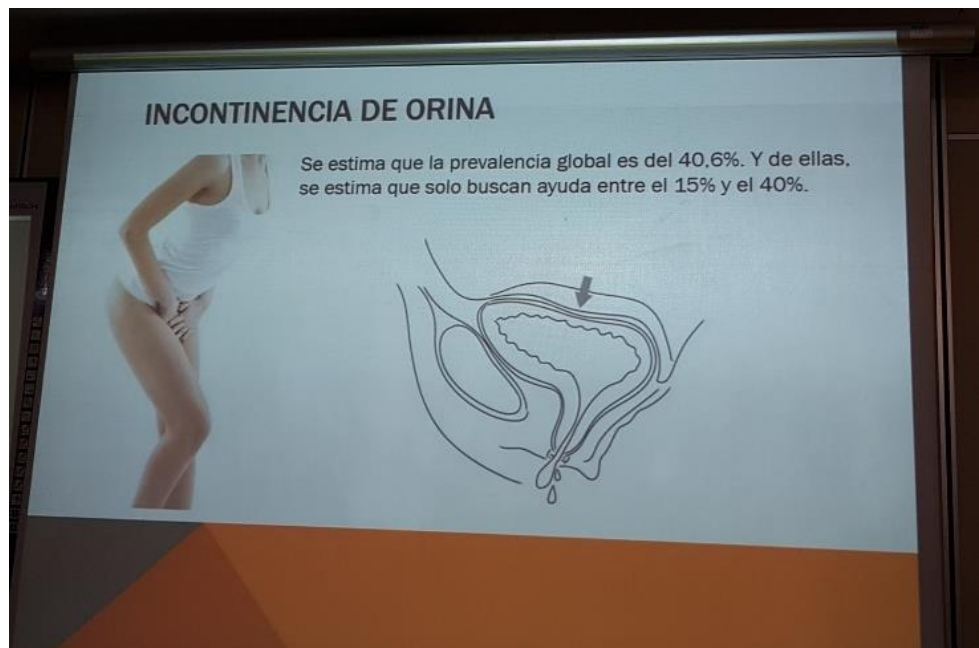
🐦 El trabajo hipopresivo también mejora y trabaja la reeducación postural #EMGregorioMarañon



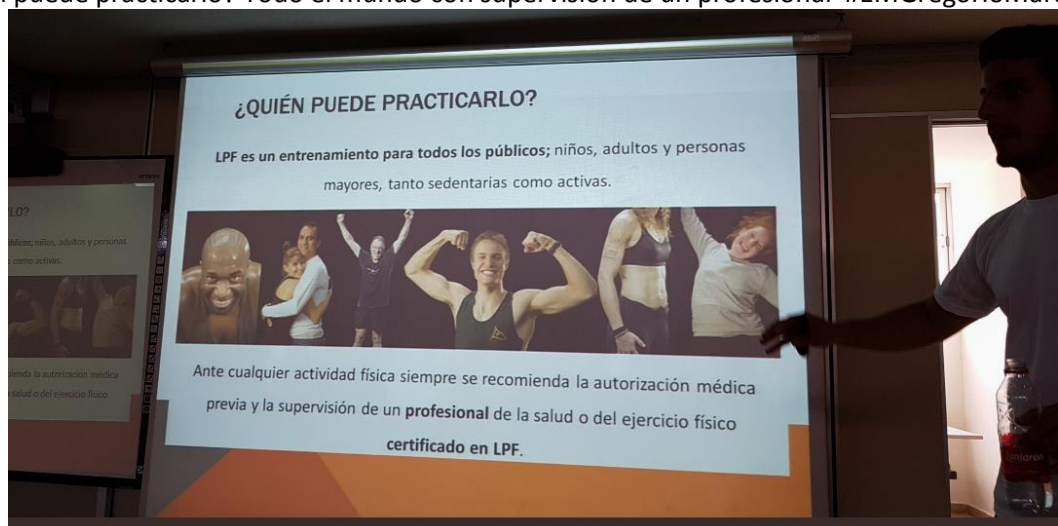
🐦 También trabaja la faja abdominal y el suelo pélvico, la faja abdominal a veces es ineficiente y no hace su trabajo de control para que las presiones no vayan hacia fuera.

🐦 El suelo pélvico femenino da soporte a vejiga, útero y ano. Cuando está debilitado los órganos caen y puede reproducirse prolapso #EMGregorioMarañon

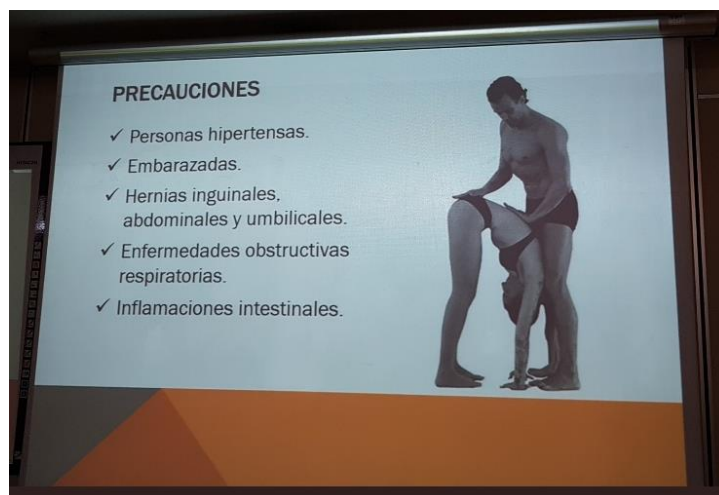
🐦 La incontinencia de orina es un problema de toda la población no solo en #EsclerosisMúltiple. El trabajo #hipopresivo mejora la continencia porque contrae abdomen hacia dentro. #EMGregorioMarañon



- El suelo pélvico masculino también se afecta, fundamentalmente se encuentra problemas de próstata. Los hipopresivos también ayudan a mejorarlo #EMGregorioMarañon
- ¿Quién puede practicarlo? Todo el mundo con supervisión de un profesional #EMGregorioMarañon

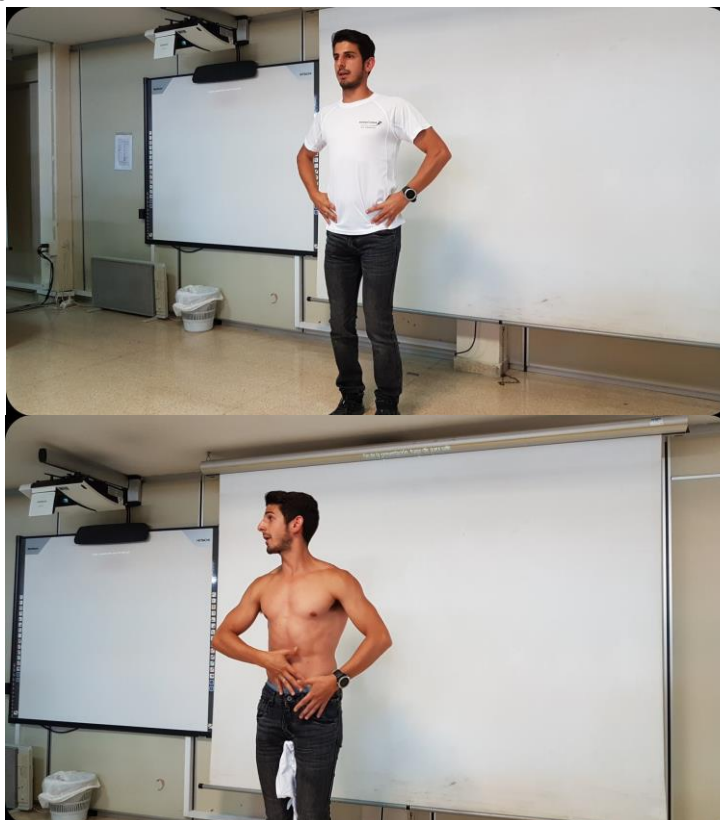


- Aunque es una técnica que reduce el perímetro abdominal, los beneficios en salud son amplios #EMGregorioMarañon
- Precauciones: Personas hipertensas, embarazadas, hernias, etc.. #EMGregorioMarañon



🐦 Ahora @entrenAaron invita a la sala a practicar los hipopresivos #EMGregorioMarañon

🐦 Comienza dando indicaciones precisas de colocación postural y respiración manteniendo esa postura #EMGregorioMarañon



🐦 Este trabajo es recomendable hacerlo con la supervisión de un profesional formado para conseguir aprenderlo adecuadamente y conseguir el beneficio en salud #EMGregorioMarañon

🐦 Hemos tenido una pequeña toma de contacto con este trabajo #hipopresivo abdominal, beneficioso para la #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon

🐦 Ahora repetimos ejercicio en postura sentados #EMGregorioMarañon



- 🐦 Estos ejercicios son muy beneficiosos y se pueden hacer en casa cuando has aprendido bien, si no, no sabes si lo estás haciendo bien y de manera eficiente, necesitas asesoramiento de un profesional formado como @entrenAaron #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 🐦 Turno de preguntas para @entrenAaron #EMGregorioMarañon
- 🐦 Finalizamos, gracias @entrenAaron una charla práctica muy interesante. Le puedes encontrar en entrenaaron.es #EMGregorioMarañon