

MÉTODO HIPOPRESIVO

Es un método de entrenamiento con posturas y movimientos estudiados científicamente, a través de los cuales se consigue una activación refleja de la faja abdominal reprogramando su función, la cual se pierde en algunas personas por diversos factores (partos, edad, ...)

Es un trabajo enfocado al fortalecimiento de la faja abdominal a través de una disminución de presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica para establecer el tono correcto en reposo.

Objetivos del Método Hipopresivo

La musculatura de la faja abdominal y del suelo pélvico está diseñada para ejercer de sostén de los órganos internos, ya sea en reposo o frente a una actividad que incremente la presión en la cavidad en la que se encuentran.

Con la edad u otros factores como los embarazos, partos, deportes de impacto o incluso la propia gravedad (hiperpresiva) se pierde esta función, relajándose y permitiendo patologías como la incontinencia urinaria, la caída de órganos internos o las hernias.

Después de un proceso de reprogramación muscular podemos devolver a la musculatura esta función: la faja abdominal aumenta su grado de contracción involuntaria en reposo. Y, disminuyendo el perímetro de cintura, mejora la respuesta puesto que da soporte central delante de las actividades que demandan fuerza.

Mediante la ejecución de unas posturas y movimientos determinados, ordenados y rítmicos se logran la integración y memorización de mensajes propioceptivos, sensitivos o sensoriales. La utilización de las diferentes Técnicas Hipopresivas permiten devolver a la musculatura, especialmente de la cavidad abdomino-pélvica, la función para la cual fue diseñada.

Tras el proceso de reprogramación, habremos normalizado el tono en gran medida teniendo más compensada nuestra musculatura abdominal y la tendremos mejor preparada para realizar cualquier tipo de entrenamiento. Por estas razones, se utilizan los hipopresivos en tres niveles:

A nivel preventivo, para mantener el tono de la faja abdominal más profunda. (Complemento a nuestro deporte habitual).

A nivel terapéutico, para mejorar disfunciones de suelo pélvico, prolapsos, ...

A nivel deportivo, para mantener una faja abdominal competente que soporte nuestro ejercicio ya sea del tipo que sea.

Beneficios del Método Hipopresivo

- Reprogramación de las fibras tónicas del suelo pélvico.- Excelente método Post Parto.
- Reduce el perímetro abdominal (Tonificación abdominal)
- Aporta mejoras posturales y funcionales- Aumenta el tono postural y la fuerza del periné.
- Normaliza la cavidad torácica y abdominal – Mejora tensiones.
- Aumenta la vascularización.
- Aumenta la capacidad torácica – Trabajo de diafragma - Mejora la función respiratoria.
- Proporciona una eficaz protección lumbo- pélvica.
- Previene la caída de órganos internos.
- Incluso hasta mejora la función sexual.

Es un método de entrenamiento en auge por ser el complemento perfecto, tanto para prevenir, como para mejorar, como para conseguir mayor rendimiento a nivel deportivo. Por estas razones, es una técnica que se está introduciendo ya en gimnasios, clínicas e incluso entrenamientos en deportistas de alto rendimiento.

ORIGEN:

Las Técnicas Hipopresivas (TH) fueron creadas por el Doctor en Ciencias de la Motricidad y especializado en Rehabilitación Marcel Caufriez .Dr. Marcel Caufriez, de origen Belga, es el creador del Método Hipopresivo y de todas sus variantes y aplicaciones. Doctor en Ciencias de la Motricidad por la Universidad Libre de Bruselas y especializado en rehabilitación es protagonista de la Neuromiostática Visceral, es uno de los padres fundadores de la Reeducación Uro-Ginecológica, en particular en Bélgica y Canadá, y creador del concepto "hipopresivo", del tonímetro perineal, de la Fisiosexología, y de numerosos técnicas y equipos en el campo de la fisioterapia uroginecológica.