

LAURA ESCABIAS

PRESENTACIÓ

Sóc **Laura Escabias**, diplomada en Fisioteràpia i especialitzada en Fisioteràpia Obstètrica i Uroginecològica. Em dedico a la cura de la dona, especialment durant l'embaràs i el postpart, per prevenir o tractar si cal, alteracions o complicacions com incontinències urinàries, fecals, disfuncions sexuals, dolor en les relacions sexuals, vaginismes ...

Sóc mare de dos nens, he passat dos embarassos pràcticament seguits i em fascinen els canvis que experimenta al cos de la dona en tot el procés, no només durant la gestació, que es podria considerar una cosa màgica, sinó per la capacitat de recuperació que té ...

Aquests canvis i el dur treball de part, ja sigui vaginal o per cesària, té unes repercussions que jo mateixa he experimentat, sobretot a nivell abdominal i pelvià, i aquí és on entra la nostra funció com a fisioterapeutes.

Hem de tenir present que la cura i la protecció del nostre cos durant aquests meravellosos 9 mesos farà que la recuperació posterior, sigui molt més senzilla. Per a això, està totalment indicada l'activitat moderada de la qual podreu gaudir a les nostres classes de prepart, dedicades precisament a, mitjançant uns exercicis senzills i divertits, adquirir una major consciència del nostre sòl pelvià, mantenir una bona mobilitat de la pelvis i mantenir en forma el nostre transvers de l'abdomen, un múscul que fa de "faixa" natural i que serà important per a una millor recuperació postpart.

En el postpart especialment, però també en qualsevol altre moment en què es necessiti, el meu treball comprèn la valoració individual del sòl pèlvic on, si hi ha algun problema específic pautarem un tractament mitjançant Teràpia Manual i Electroteràpia si cal, i ensenyarem exercicis de Gimnàstica abdominal Hipopressiva assegurant-nos que després pugueu assistir a les nostres fabuloses classes, executant els exercicis d'una manera còmoda i correcta, gaudint de la seva eficàcia des de l'inici.

A més, imparteixo classes de Tonificació general mitjançant exercicis de Cardio o aeròbics. L'exercici aeròbic és un exercici físic que necessita implícitament activar el ritme respiratori per realitzar-se. En aquest tipus d'exercicis s'usa l'oxigen per "cremar" greixos i sucre. Vam finalitzar el treball amb una sèrie d'estiraments per mantenir l'elasticitat nostres músculs i tendons ,, cosa bàsica per tenir una bona consciència corporal i mantenir-nos completament en forma després de l'exercici físic.