

# LAURA ESCABIAS

## PRESENTACIÓN

Soy **Laura Escabias**, Diplomada en Fisioterapia y especializada en Fisioterapia Obstétrica y Uroginecológica. Me dedico al cuidado de la mujer, especialmente durante el embarazo y el postparto, para prevenir o tratar si fuera necesario, alteraciones o complicaciones como incontinencias urinarias, fecales, disfunciones sexuales, dolor en la relaciones sexuales, vaginismos...

Soy mamá de dos niños, he pasado dos embarazos prácticamente seguidos y me fascinan los cambios que experimenta al cuerpo de la mujer en todo el proceso, no sólo durante la gestación, que se podría considerar algo mágico, sino por la capacidad de recuperación que tiene...

Estos cambios y el duro trabajo de parto, ya sea vaginal o por cesárea, tiene unas repercusiones que yo misma he experimentado, sobre todo a nivel abdominal y pélvico, y ahí es donde entra nuestra función como fisioterapeutas.

Debemos tener presente que el cuidado y la protección de nuestro cuerpo durante esos maravillosos 9 meses hará que la recuperación posterior, sea mucho más sencilla. Para ello, está totalmente indicada la actividad moderada de la que podréis disfrutar en nuestras clases de Preparto, dedicadas precisamente a, mediante unos ejercicios sencillos y divertidos, adquirir una mayor consciencia de nuestro suelo pélvico, mantener una buena movilidad de la pelvis y mantener en forma nuestro transversal del abdomen, un músculo que hace de "faja" natural y que será importante para una mejor recuperación postparto.

En el postparto especialmente, pero también en cualquier otro momento en la que se precise, mi trabajo comprende la valoración individual del suelo pélvico donde, si existe algún problema específico pautaremos un tratamiento mediante Terapia Manual y Electroterapia si es necesario, y enseñaremos ejercicios de Gimnasia Abdominal Hipopresiva asegurándonos que después podáis asistir a nuestras fabulosas clases, ejecutando los ejercicios de una manera cómoda y correcta, disfrutando de su eficacia desde el inicio.

Además, imparto clases de Tonificación general mediante ejercicios de Cardio o aeróbicos. El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico que necesita implícitamente activar el ritmo respiratorio para realizarse. En este tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar. Finalizamos el trabajo con una serie de estiramientos para mantener la elasticidad nuestros músculos y tendones,, algo básico para tener una buena consciencia corporal y mantenernos completamente en forma después del ejercicio físico.