

# 大学课程

## 妊娠期与产后普拉提护理



**tech** 科学技术大学

## 大学课程 妊娠期与产后普拉提护理

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: [www.techtitute.com/cn/nursing/postgraduate-certificate/pilates-during-pregnancy-postpartum-nursing](http://www.techtitute.com/cn/nursing/postgraduate-certificate/pilates-during-pregnancy-postpartum-nursing)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

16

05

方法

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

怀孕期间,生理、解剖、荷尔蒙和心理都会发生许多变化。这些变化会对身心产生重大影响,因此在这一过程中保持身体健康至关重要。普拉提方法可以帮助孕妇避免孕期和产后的各种病症。有鉴于此,并考虑到这门学科的重要性及其在这种情况下的整合,开设了这一学术课程,为专业人员提供与孕期问题有关的一流材料,以及通过普拉提方法解决这些问题的方法。配有高标准的多媒体资源,有助于学生在学习过程中保持活力。



“

TECH 将为你提供骨盆静态脱垂交换领域的  
的第一手材料, 以及顶级的多媒体支持”

腰背痛的症状在整个孕期都会出现, 并会影响孕妇的生活质量。此外, 骨盆底肌肉和腹部稳定肌肉也会减弱。因此, 患者的体育锻炼重点不仅是加强肌肉力量, 还可以进行以呼吸为重点的训练, 以改善和控制疼痛。护理专业人员将负责健康宣传和教育, 因此他们的作用对于孕妇来说至关重要, 这样才能通过这种锻炼方式避免并发症。

通过这种方式, 该知识领域的研究不断取得进展, 并在孕期的不同阶段实施普拉提方法, 这表明治疗普拉提的专业人员必须掌握该领域的最新知识。因此, 这个大学课程将为专业人员提供最新信息, 帮助他们区分孕期的不同阶段, 并确定每个阶段的具体锻炼方法。

毕业生将在有关扩张和排出阶段、建议和禁忌症的细节方面提高自己的能力, 研究并加深对相关解剖学和生理病理学等概念的认识, 这些概念与尿失禁和盆底直接相关。这个课程整合了专业教学团队和优质多媒体内容, 通过在线方式提供动态和便利。

从这个意义上说, TECH 注重的是舒适和卓越, 这就是为什么该课程提供最高质量的创新, 是一种高度灵活的资格认证, 因为它只需要一台联网设备, 就可以在舒适的地方轻松访问虚拟平台。

这个**妊娠期与产后普拉提护理大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

主要特点是:

- 由物理治疗专家和普拉提专家介绍实际案例的发展情况
- 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评估过程的实践, 以推进学习
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容



通过 TECH 了解产后失调,  
在短短 6 周内更新你的技能"

“

这个大学课程将通过  
100% 的在线学习,引导你  
应用腹部裂伤的基本支柱”

这个课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,他们将自己的工作经验融入到培训中,还有来自知名协会和著名大学的公认专家。

其多媒体内容采用最新教育科技开发,将使专业人员在情景式学习环境中学习,即模拟环境,提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助

通过 150 个学时的最佳理论和实践内容,你将巩固与第一次怀孕中指出的练习相关的特定领域的知识。

在 TECH,你可以获得非常灵活的资格认证,没有固定的时间表,你可以在自己家中舒适地授课。



# 02 目标

妊娠期与产后普拉提护理大学课程将使毕业生获得该领域最优秀专业人员的最基本能力,完善该专业最不可或缺的创新及其面临的挑战。因此,学生可以使用各种最高标准的工具,从而确保课程的成功。结业时,学员将掌握更多有关孕期、分娩和产后妇女咨询的知识。





“

TECH 的目标之一就是  
通过采用行业内最具创新性的  
材料,确保你的职业发展”



## 总体目标

---

- 根据事先对病人和客户的评估, 避免进行禁忌运动
- 正确并有分析地进行普拉提训练法的练习
- 分析影响孕妇的生理和姿势变化
- 设计适合妇女从怀孕到分娩过程的运动





## 具体目标

---

- 区分怀孕的不同阶段
- 确定每个阶段的具体练习
- 为怀孕、分娩和产后妇女提供咨询



通过视听工具, 你将实现自己的目标, 同时还有学习领域最优秀的专家为你指点迷津"

# 03

## 课程管理

TECH 与时俱进, 提供最好的教育, 在创新工具的支持下, 为攻读学位的学生提供最高水平的教学, 成功实现了每个学术课程的发展。从这个意义上讲, 毕业生将有机会学习由经验丰富的教师团队开发的内容, 这些教师团队专门研究骨盆底恢复和再适应技术、骨盆神经学和生物力学, 并将其应用于损伤评估和物理治疗的先进技术。他在该行业的丰富经验和广泛背景将使学生在解决课程中遇到的问题方面取得进步。





“

这个课程拥有一支高素质的师资队伍, 重点学习治疗普拉提中更先进的康复技术”

## 管理人员



### González Arganda, Sergio 先生

- 马德里竞技俱乐部的物理治疗师
- Fisio Domicilio Madrid 的首席执行官
- 足球体能准备与运动康复硕士课程的讲师
- 临床普拉提专科文凭课程的讲师
- 生物力学与运动康复硕士课程的讲师
- 马德里骨科学院运动系统骨科硕士
- 应用于损伤评估与物理治疗高级技术的应用生物力学校级硕士
- 西班牙皇家体操联合会普拉提与康复专家
- 毕业于科米利亚斯宗座大学的物理治疗专业

## 教师

### Parra Nebreda, Virginia 女士

- 马德里多发性硬化症基金会盆底物理治疗师
- 莱菲西奥诊所的盆底物理治疗师
- Orpea 养老院理疗师
- 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学脊髓灰质炎物理治疗学硕士学位
- 在 FISIOMEDIT Formación 接受盆底物理治疗功能超声波培训
- 在低压健身房进行低压训练
- 马德里康普斯顿大学物理治疗学位



# 04 结构和内容

这个学术课程通过治疗性普拉提领域的最新研究,整合了为妊娠期与产后普拉提护理优秀内容的课程。这个大学课程旨在为学生提供有关腹部深层肌肉疾病的独家资料。所有这一切都通过多种多媒体工具实现,为大学学位提供了活力。







“

旨在解决和深化孕期身体准备的益处”

## 模块 1. 孕期、分娩和产后普拉提

- 1.1. 前三个月
  - 1.1.1. 第一季度的变化
  - 1.1.2. 效益和目标
  - 1.1.3. 指定的练习
  - 1.1.4. 禁忌症
- 1.2. 第二个三个月
  - 1.2.1. 第二季度的变化
  - 1.2.2. 效益和目标
  - 1.2.3. 指定的练习
  - 1.2.4. 禁忌症
- 1.3. 第三个三个月
  - 1.3.1. 第三季度的变化
  - 1.3.2. 效益和目标
  - 1.3.3. 指定的练习
  - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 分娩
  - 1.4.1. 扩张和分娩阶段
  - 1.4.2. 效益和目标
  - 1.4.3. 建议
  - 1.4.4. 禁忌症
- 1.5. 产后初期
  - 1.5.1. 恢复和产后
  - 1.5.2. 效益和目标
  - 1.5.3. 指定的练习
  - 1.5.4. 禁忌症
- 1.6. 尿失禁与盆底肌
  - 1.6.1. 涉及解剖学
  - 1.6.2. 病理生理学
  - 1.6.3. 指定的练习
  - 1.6.4. 禁忌症



- 1.7. 孕期问题和使用普拉提方法的方法
  - 1.7.1. 身体变化
  - 1.7.2. 最常见的问题
  - 1.7.3. 指定的练习
  - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 备孕
  - 1.8.1. 孕期锻炼身体的益处
  - 1.8.2. 建议的体育活动
  - 1.8.3. 首次怀孕时的专用运动
  - 1.8.4. 在寻找第二个及以后的项目时的准备工作
- 1.9. 产后晚期
  - 1.9.1. 长期解剖变化
  - 1.9.2. 为恢复体育活动做准备
  - 1.9.3. 指定的练习
  - 1.9.4. 禁忌症
- 1.10. 产后改变
  - 1.10.1. 腹部松弛
  - 1.10.2. 静态骨盆前移
  - 1.10.3. 腹部深层肌肉功能紊乱
  - 1.10.4. 剖腹产的适应症和禁忌症

“

由一支非常杰出的教师队伍创建的课程,重点是剖腹产的适应症和禁忌症”

# 05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的：**Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



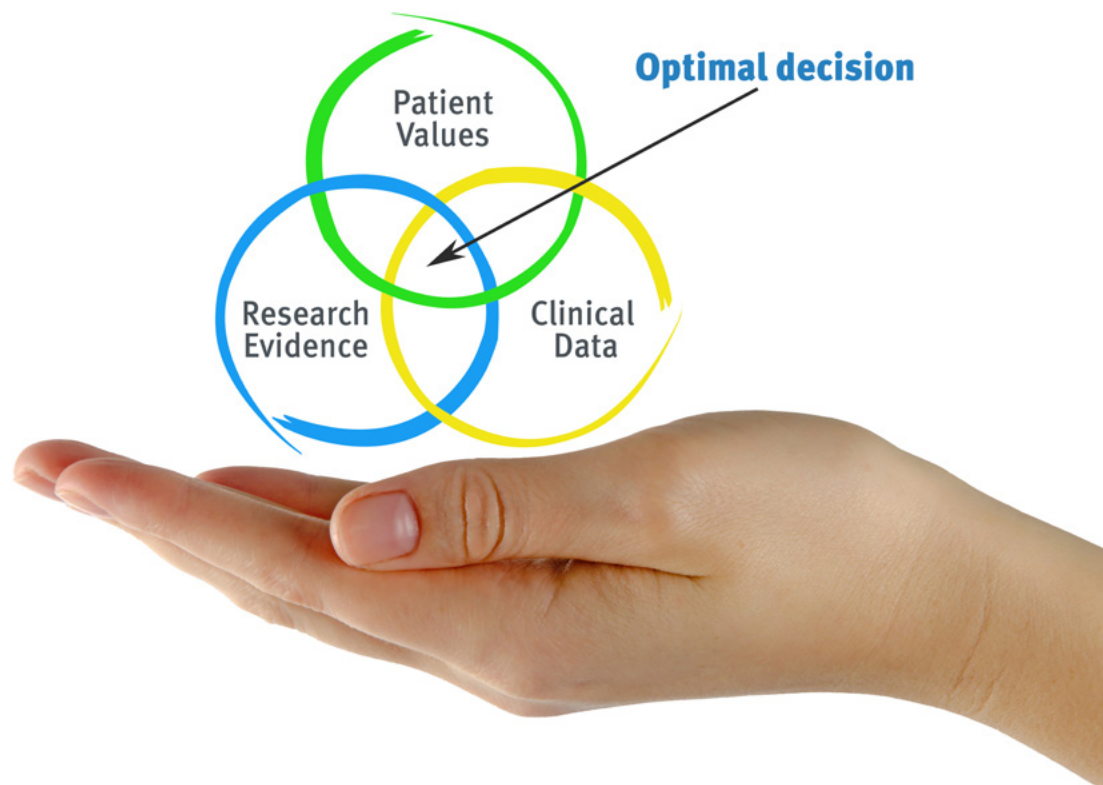
“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

## 在TECH护理学院,我们使用案例法

在具体特定情况下,专业人士应该怎么做?在整个课程中,你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例,他们必须调查,建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性,有大量的科学证据。护士们随着时间的推移,学习得更好,更快,更持久。

在TECH,护士可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvas博士的说法,临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍,它成为一个“案例”,一个说明某些特殊临床内容的例子或模型,因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是,案例要以当前的职业生活为基础,试图重现护理实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的护士不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使护理专业人员能够在医院或初级护理环境中更好地整合知识。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。



护士将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过175000名护士,取得了空前的成功在所有的专业实践领域都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



### 学习材料

所有的教学内容都是由教授该大学项目的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



### 护理技术和程序的视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前的护理技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以随心所欲地观看它们。



### 互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





# 06 学位

妊娠期与产后普拉提护理大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH 科技大学 颁发的大学课程学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**妊娠期与产后普拉提护理大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位:**妊娠期与产后普拉提护理大学课程**

模式:**在线**

时长:**6周**



健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
妊娠期与产后普拉提护理

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

# 大学课程

## 妊娠期与产后普拉提护理

