

MOVEnART® Rectusdiastase und Beckenboden in der Hebammenarbeit

08. April 2024 online

07. Oktober 2024 in Köln 50667

8 Fortbildungsstunden, 190€

Beschreibung:

Die Bauchmuskeln als wichtigste Gruppe der Stabilisatoren setzen zu großen Teilen am mittleren Bindegewebsstrang der Linea Alba an. Der Abstand zwischen Muskel und Linea Alba ist die Rectusscheide, die in der Schwangerschaft den Raum für Uterus und Kindswachstum ermöglicht.

Nachgeburtlich steht der Verschluss im Vordergrund. Hierbei kann es zu einer Rectusdiastase kommen und dies stellt ein weitverbreitetes Problem dar und findet in der gegenwärtigen klassischen Rückbildungs-Gymnastik zu wenig Beachtung – und bei einer Fehlgymnastik kann es zu Verschlechterungen kommen. Bei MOVEnART® Postpartal-Empowerment steht die Sensibilisierung von Kursleiterinnen und Frauen, die Techniken der Stabilisierung, das Zusammenführen der Muskel und die Grundprinzipien für die Kursarbeit im Vordergrund.

Inhalte dieses Tages sind:

- Grundlegende Anatomie
- Funktionen der Bauchmuskeln
- Struktur der Tiefenmuskulatur
- Natürliche Bewegungsübung und Selbstwahrnehmung
- Sanfte Steigerungen
- Goes und NoGoes