

Rektusdiastase nach der Schwangerschaft | Aufbaukurs

Lernziele

Sie können die Funktion der Rumpfmuskulatur beurteilen und daraus einen individualisierten Behandlungsplan erstellen. Sie sind in der Lage, zwischen regelrechter Transversusaktivierung und Kompensation der Muskulatur zu unterscheiden. Sie kennen die Merkmale der neutralen Beckenstellung und können diese in jeder Position beurteilen und korrigieren. Sie kennen die Merkmale des neutralen Brustkorbes und können diesen in jeder Position beurteilen und korrigieren.

Inhalt

Weiterführende Rektusdiastase-Behandlung nach den Erstmassnahmen • Hernien • Operationen • Sport • Fallbeispiele • Aufbauende Übungen • Rumpfstärkendes Verhalten im Alltag

Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, Praktische Übungen, Körperarbeit

Voraussetzung ist der Besuch des Basiskurses «Rektusdiastase nach der Schwangerschaft».

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen in der Wochenbettbetreuung, Kursleitende Rückbildungsgymnastik

Dozierende

Kirsten Zimmermann ist Hebamme und Spezialistin für Rektusdiastase. Seit 2016 leitet sie die erste Sprechstunde für Rumpfrehabilitation und Rektusdiastase in der Schweiz, www.rektusdiastase.ch | Monika Huonder, Hebamme, unterstützt im Kurs als Assistentin bei der praktischen Arbeit.

Datum, Kursort

Mo/Di, 16./17. Juni 2025, Olten

Kurszeiten

9.30–17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 12, maximal 14

Log-Punkte

12

Kurskosten

Mitglieder CHF 520.- / Nichtmitglieder CHF 680.-

Anmeldeschluss

26. Mai 2025