

Rektusdiastase nach der Schwangerschaft | Basiskurs

Pathologien erkennen und adäquate Erstmassnahmen treffen

Lernziele

Sie verstehen die Anatomie der Bauchmuskulatur und die Rolle des Transversus abdominis. Sie kennen Definition, Ursachen und Symptome der Rektusdiastase und können einen standardisierten Befund erheben. Sie können Symptome beurteilen, die mit Rumpfschwäche, Rektusdiastase und damit verbundenen Schmerzen und Kompensationsmustern zusammenhängen. Sie kennen Übungen zur Rumpfrehabilitation und können die aktive Haltung, die costo-abdominale Atmung, Transversusaktivierung und WC-Verhalten anleiten.

Inhalt

Handlungsanweisung zur Erstbehandlung bei Rektusdiastase • Hilfsmittel in der Anwendung • Fallbeispiele

Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, Praktische Übungen, Körperarbeit

12a

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, 13. und 14. Januar 2025, Olten

Kurszeiten

9.30-17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 12, maximal 14

Log-Punkte

12

Kurskosten

Mitglieder CHF 520.- / Nichtmitglieder CHF 680.-

Anmeldeschluss

20. Dezember 2024