

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

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen in der Wochenbettbetreuung, Kursleitende Rückbildungsgymnastik

Dozierende

Kirsten Zimmermann ist Hebamme und spezialisiert auf Rektusdiastase-Behandlungen. 2016 gründete sie die erste Sprechstunde für Rumpfrehabilitation und Rektusdiastase in der Schweiz. Sie hat mehrere spezifische Weiterbildungen im Ausland absolviert und ist aktives Mitglied des Tummy Teams.

Datum, Kursort

Mi/Do, 4./5. Oktober 2023, Olten

Kurszeiten

9.30-12.30 / 14-17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 12, maximal 16

Log-Punkte

12

Kurskosten

Mitglieder CHF 460.- / Nichtmitglieder CHF 600.-

Anmeldeschluss

13. September 2023