

# 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 Bracing 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 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

Do/Fr, 13./14. Juni 2024, 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

23. Mai 2024