

# 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 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

Mo/Di, 22./23. Januar 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

2. Januar 2024