

## WORKSHOP (BASISKURS)

# Der Beckenboden: Prävention und Therapie in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung

In diesem Workshop lernen wir den Beckenboden, die Blase und den Darm in Anatomie und Funktion vertieft kennen. Wir zeigen Veränderungen im Beckenbereich auf, die durch Schwangerschaft und Geburt entstehen und dadurch Funktionsstörungen verursachen können. Diese Veränderungen und Funktionsstörungen früh zu erkennen und Frauen gut zu beraten und zu begleiten, ist in der Wochenbett- und Rückbildungszeit äusserst wichtig.

Damit sich der Beckenboden nach der Geburt regeneriert, bedarf es mehr als nur der Anleitung korrekter und umsetzbarer Beckenbodenübungen. Der menschliche Körper ist komplex und wir benötigen zur Förderung der Regeneration ein umfangreiches Verständnis und Wissen über ihn sowie eine durchdachte Herangehensweise an die Thematik. Wir erlernen die Anleitung korrekter Beckenbodengymnastik mit Integration der gesamten Körpermitte. Wir lernen ein Wochenbettprogramm kennen sowie intensitätssteigernde Übungen während der Rückbildungszeit.

Zur Beckenbodenregeneration und Prävention gehören Haltungskorrekturen und Optimierung von Verhaltensweisen wie Trinkverhalten, Toilettengänge, Alltagsverhalten, beckenbodenentlastende Alltagsbewegungen und Beratung relevanter Hilfsmittel.

Durch Evija Zubinas langjährige Erfahrung und ihre tägliche Begleitung von Frauen bei der Therapie und Rückbildungsgymnastik, hat sie viel praktisches Wissen erworben. Dieses Wissen gibt sie gerne an Sie weiter.

## Inhalt des Workshops

- **Anatomie:** Becken, Beckenbodenmuskulatur, Bänder und Faszien der Beckenorgane, nervale Versorgung des Beckenbodens
- **Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur**
- **Rumpfkapsel als funktionelle Einheit:** Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell, Aufgaben der Bauchmuskulatur in Bezug auf den Beckenboden
- **Atmung** und Beckenboden
- **Intraabdominaler Druck** und Beckenboden
- **Aufrechte Haltung** und Beckenboden
- **Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane** in der Schwangerschaft und bei der Geburt
- **Hilfsmittel bei Funktionsstörungen im Beckenboden:** Pessare, vaginale Tampons, Elektrotherapie, Vibratoren, Beckenbodentrainer, Liebeskugeln, Bauchgurte
- **Beckenbodengymnastik als eine von vielen Präventions- und Therapiemöglichkeiten:** Erlernen der korrekten Aktivierung des Beckenbodens mit Hilfe tiefer Atemzüge. Regenerationsplan für den Beckenboden in der Wochenbett- und Training in der Rückbildungszeit.

## Workshopleiterin

**Evija Zubina**, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin nach Physio Pelvica, Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik, Beckenbodentraining und Pilates.  
[www.evijazubina.com](http://www.evijazubina.com)



## Kursdauer

**2 Tage** (16 Stunden) +3 Stunden Selbststudium

## Teilnahmekosten

CHF 450,-

## Zertifizierung

Der Kurs ist vom schweizerischen Hebammenverband (SHV) zertifiziert und wird mit **17 e-log-Punkten** belohnt

## Programm

### TAG 1: 9:00 bis 17:00 Uhr

<b>9:00 – 9:15 Uhr</b>	Begrüssung
<b>9:15 – 9:30 Uhr</b>	Kurze Vorstellung der Referentin und Teilnehmerinnen
<b>9:30 – 10:30 Uhr</b>	Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Bänder und Faszien der Beckenorgane, nervale Versorgung, das Becken
<b>10:30 – 11:30 Uhr</b>	Praxis: Becken abtasten, Beckenbodenmuskulatur: den vorderen, mittleren und hinteren Teil erspüren, Aktivierung anleiten
<b>11:30 – 12:30 Uhr</b>	Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane während der Schwangerschaft und bei der Geburt
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>13:30 – 14:00 Uhr</b>	Körpermitte und Atmung. Trainingsprinzipien.
<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Praxis: Erlernen der Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und des Beckenbodens. Didaktische Instrumente: verbale, taktile und visuelle Anleitung der Übungen
<b>15:00 – 15:15 Uhr</b>	Kaffeepause
<b>15:15 – 17:00 Uhr</b>	Praxis: Regenerationsplan/Übungen für die Wochenbettzeit
<b>17:00 Uhr</b>	Veranstaltungsende am 1. Tag / freiwilliger Apéro

## Programm



### TAG 2: 9:00 bis 17:00 Uhr

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüssung, Fragen
9:15 – 10:15 Uhr	Praxis: Übungen für die Wochenbettzeit (Wiederholung), Entlastungsübungen
10:15 – 12:00 Uhr	Hilfsmittel bei Funktionsstörungen im Beckenboden: Pessare, vaginale Tampons, Elektrotherapie, Vibratoren, Beckenbodentrainer, Liebeskugeln, Bauchgurt
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 14:00 Uhr	Praxis: Beckenbodenübungen für die Rückbildungszeit
14:00 – 14:30 Uhr	Intraabdominaler Druck: Drucksteigerung im Bauch- und Beckenraum, der die Beckenbodendysfunktionen verstärkt, auslöst.
14:30 – 14:50 Uhr	Kaffeepause
14:50 – 15:20 Uhr	Aufrechte Haltung als Voraussetzung für die Regeneration des Beckenbodens
15:20 – 16:40 Uhr	Optimale Verhaltensweisen: Blasenfüllung und Entleerung, Stuhlentleerung, Trinkverhalten, Toilettenverhalten
16:40 – 17:00 Uhr	Reflexion, Feedback
17:00 Uhr	Veranstaltungsende am 2. Tag

## Selbststudium

**Selbststudium: 3 Stunden.** Die dafür notwendige Literatur, Artikel und Links zu den entsprechenden Webseiten werden entweder kurz vor der Fortbildung geschickt oder während der Fortbildung verteilt.

## Organisatorisches

### Bitte zur Fortbildung mitbringen

- Bequeme und sportliche Kleidung
- Bunte Stifte
- Für den kleinen Hunger stellen wir ein paar Snacks zur Verfügung, ansonsten bringst Du Deine Verpflegung bitte selbst mit.

### Wie melde ich mich an?

Der Workshop wird auf e-log ausgeschrieben ([www.e-log.ch](http://www.e-log.ch)). In Ausnahmefällen (z. B. bei technischen Problemen) nehmen wir Anmeldungen auch per Telefon oder E-Mail entgegen.

### Warteliste

Sollte der Kurs ausgebucht sein, wirst Du automatisch von e-log auf die Warteliste gesetzt.

## Veranstaltungsort

### Tertianum Bubenholz

Müllackerstrasse 2/4 | 8152 Glattbrugg



## Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Für die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln stehen Ihnen folgende Haltestellen in unmittelbarer Nähe des Tertianum Bubenholz zur Verfügung:

Glattbrugg Zentrum (ca. 5 Minuten Gehstrecke)

Opfikon Schwimmbad (ca. 3 Minuten Gehstrecke)

## Anreise mit dem Auto:

Für die Anreise mit dem Auto möchten wir darauf hinweisen, dass die Parkmöglichkeiten am Tertianum Bubenholz begrenzt sind. Daher empfehlen wir allen Teilnehmenden, die mit dem Auto kommen, ihr Fahrzeug bei In Motion Physio, Riethofstrasse 3, 8152 Glattbrugg, abzustellen. Dort stehen 3 Aussenbesucherparkplätze sowie 4 Besucherparkplätze in der Tiefgarage zur Verfügung. In Motion Physio ist nur eine 5-minütige Gehstrecke vom Tertianum Bubenholz entfernt.

## Kontakt für Rückfragen

### In Motion Physio

Riethofstrasse 3 | 8152 Glattbrugg

Telefon 044 592 79 79

E-Mail: [info@inmotion-physio.ch](mailto:info@inmotion-physio.ch)



## Annullationsbedingungen

- Bis drei Monate vor Kursbeginn keine Annullationskosten
- Bis ein Monat vor Kursbeginn 15 % der Kurskosten
- Zehn Tage bis ein Monat vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten
- Später oder bei Nichterscheinen 100 % der Kurskosten
- Wenn ein Ersatz gefunden wird oder eine Absage mit Arztzeugnis vorliegt, werden für den administrativen Mehraufwand 10 % oder max. CHF 50.– verrechnet