

## WORKSHOP (AUFBAUKURS)

# Rektusdiastase in der postnatalen Phase



Im Basiskurs haben wir Anatomie und Funktion der Bauchmuskulatur kennengelernt. Wir haben die Entstehung, den Test und die Komplexität der Therapie einer Rektusdiastase gründlich betrachtet.

Im Aufbaukurs lernen wir wichtige Kraft- und Dehnübungen, die während der Schwangerschaft und auch in der Wochenbett- und Rückbildungszeit in Bezug auf die Rektusdiastase von großer Bedeutung sind. Mit gezielten Kraft- und Dehnübungen können wir die Haltung optimieren und dadurch die Ausprägung einer Rektusdiastase oder eines Nabelbruchs in der Schwangerschaft mindern. Verhindern oder stoppen können wir sie allerdings nicht. Diese Kraft- und Dehnübungen sind allerdings nach der Geburt wichtig, um die Regeneration der Rektusdiastase zu unterstützen.

Im Aufbaukurs betrachten wir ausführlich das Thema „Rektusdiastase und Nabelbruch in der Schwangerschaft“. Wir lernen Hilfsmittel und Übungsprogramme kennen. Es ist äußerst wichtig, schwangere Frauen mit einer ausgeprägten Rektusdiastase und/oder einem Nabelbruch schon vor der Geburt über Hilfsmittel, Übungen und Verhalten in der Wochenbett- und Rückbildungszeit zu informieren. Die wichtigsten Regenerationsprozesse finden genau in der Wochenbettzeit statt. Nur mit strukturierter und fundierter Aufklärung werden Frauen diese wichtige Zeit zur Regeneration effektiv nutzen.

## Workshopleiterin

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

## Kursdauer

**1 Tag** (8 Stunden) +2 Stunden Selbststudium

**Voraussetzung:** Sie haben den **Grundkurs** „Rektusdiastase in der postnatalen Phase“ besucht

## Teilnahmekosten

CHF 225,-

## Zertifizierung

Der Workshop ist vom schweizerischen Hebammenverband (SHV) zertifiziert und wird mit **9 e-log-Punkten** belohnt

## Programm (9:00 bis 17:00 Uhr)

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüssung
9:15 – 10:00 Uhr	Fragen zum Basiskurs
10:00 – 11:30 Uhr	Wichtige Kraft- und Dehnübungen bei einer Rektusdiastase
11:30 – 12:00 Uhr	Rektusdiastase und Nabelbruch in der Schwangerschaft
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 13:30 Uhr	Häufig gestellte Fragen über Rektusdiastase, Bauchnabelbruch in der Schwangerschaft
13:30 – 14:45 Uhr	Hilfsmittel bei Rektusdiastase, Bauchnabelbruch in der Schwangerschaft: Bauchgurt, Stützhose, Kinesiotape
14:45 – 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 – 16:40 Uhr	Programm für Rektusdiastase in der Schwangerschaft Praxis: Übungen bei einer Rektusdiastase in der Schwangerschaft, Vorbereitung für Wochenbett- und Rückbildungszeit
16:40 – 17:00 Uhr	Reflexion, Feedback
17:00 Uhr	Veranstaltungsende

## Selbststudium

**Selbststudium: 2 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 zum Workshop mitbringen

- Bequeme und sportliche Kleidung
- Bunte Stifte
- Skripte des Basiskurses
- 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