

## WORKSHOP (AUFBAUKURS)

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

Im Basiskurs haben wir Anatomie und Funktion des Beckens, des Beckenbodens und der Beckenorgane kennengelernt. Ebenso die Veränderungen in der Körpermitte durch Schwangerschaft und Geburt. Diese Veränderungen können Funktionsstörungen im Becken und dem Beckenboden verursachen. In diesem Aufbaukurs beschäftigen wir uns mit Funktionsstörungen wie Belastungsinkontinenz, Drangsymptomatik, Senkungsproblematik der Beckenorgane während der Schwangerschaft und nach der Geburt, Hämorrhoiden und anderen Symptomatiken.

Anhand mehrerer Fallbeispiele lernen wir gezielte und detaillierte Programme kennen. Diese nehmen Bezug auf das im Basiskurs erlernte theoretische Wissen zu den Themen: Wirkung des Intraabdominalen Druckes auf die Körpermitte, optimale Verhaltensweisen, symptomatisch angepasste Hilfsmittelberatung und gezielte Übungen für den Beckenboden sowie die Körpermitte insgesamt.

Wenn Sie das Thema Beckenboden vertiefen sowie das theoretische und praktische Wissen gezielt anwenden möchten, um Frauen mit ihren Beschwerden begleiten zu können, ist dieser Aufbaukurs genau das Richtige für Sie.

Bringen Sie auch Ihre Fallbeispiele und Fragen mit, mit denen wir den Workshop gemeinsam noch praxisnäher gestalten können!

## Inhalt des Workshops

- **Funktionsstörungen rund um Schwangerschaft und Geburt**
  - Inkontinenzformen: Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz (OAB), Mischinkontinenz
  - Entleerungsstörungen der Blase
  - Anorektale Dysfunktionen: Stuhlinkontinenz, Windinkontinenz, Obstipation, inkomplette Entleerung, Hämorrhiden
  - Strukturelle Veränderungen: Organsenkungen
- **Symptomatik der Funktionsstörungen:** Urininkontinenz, Stuhl-, Windinkontinenz, Druckgefühl, Schmerzen im Beckenboden, Fremdkörpergefühl in der Scheide, manuelle Hilfe beim Stuhlgang, sehr starker, plötzlich auftretender Drang, Drang bei Lagewechsel, Drang bei aufrechten Positionen, permanenter Drang, Entleerungsprobleme der Blase
- **Wichtige Kraft- und Dehnübungen** für die Beckenbodengesundheit
- **Fallbeispiele** in Bezug auf Funktionsstörungen im Beckenboden während der Schwangerschaft
- **Fallbeispiele** in Bezug auf Funktionsstörungen im Beckenboden nach der Geburt – während der Wochenbett- und Rückbildungszeit

## 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** „Der Beckenboden – Prävention und Therapie in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung“ besucht

## Teilnahmekosten

CHF 225,-

## Zertifizierung

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

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

<b>9:00 – 9:15 Uhr</b>	Begrüssung
<b>9:15 – 9:30 Uhr</b>	Fragen zum Basiskurs
<b>9:30 – 10:30 Uhr</b>	Funktionsstörungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Symptomatik der Funktionsstörungen.
<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>	Wichtige Kraft- und Dehnübungen für die Beckenbodengesundheit
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>13:30 – 15:00 Uhr</b>	Fallbeispiele zu Funktionsstörungen im Beckenboden. Beckenbodenbeschwerden in der Schwangerschaft: Belastungsinkontinenz, Senkungsproblematik, Verstopfungen, Hämorrhoiden, Entleerungsstörungen
<b>15:00 – 15:15 Uhr</b>	Kaffeepause
<b>15:15 – 16:40 Uhr</b>	Fallbeispiele zu Funktionsstörungen im Beckenboden: Beckenbodenbeschwerden nach der Geburt: Belastungsinkontinenz, Stuhl-, Windinkontinenz, Senkungsproblematik, Verstopfungen, Hämorrhoiden, Entleerungsstörungen
<b>16:40 – 17:00 Uhr</b>	Reflexion, Feedback
<b>17:00 Uhr</b>	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 zur Fortbildung 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 Bubenzholz

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 Bubenzholz 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 Bubenzholz 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 Bubenzholz 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

