

## WORKSHOP (BASISKURS)

# Rektusdiastase in der postnatalen Phase



Die Rektusdiastase ist eine natürliche Folge der Schwangerschaft. Jede Frau bekommt eine Rektusdiastase, aber nicht bei jeder Frau bildet sie sich nach der Geburt von selbst zurück. Um die Bauchwand effektiv wieder zu schließen, sind nicht nur korrekte Übungen wichtig. Eine große Rolle spielen Körperhaltung, Atmung, Verdauung, Alltagsbewegungen, der intraabdominale Druck und der Umgang damit.

Es gibt sehr viele Theorien und Vorschläge, um eine Rektusdiastase zu therapieren. Erfahrungsgemäss gibt es nicht den einzig wahren Weg in der Therapie. Man muss individuell schauen, woran es liegen könnte, dass sich die Rektusdiastase nicht von selbst zurückbildet. Die ersten Tage nach der Geburt, das Wochenbett und die Rückbildungszeit sind ein sehr wichtiger Zeitraum, um Frauen zu beraten und darauf hinzuweisen, was die Rückbildung der Rektusdiastase begünstigt und was diesen Vorgang verhindert. Damit werden wir uns in diesem Workshop beschäftigen.

## Inhalt des Workshops

### Theorie:

- **Anatomische Grundlagen zur Rektusdiastase – Körpermitte:**  
Bauchmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell, Rückenmuskulatur
- **Funktioneller Aufbau der Bauchmuskulatur** und deren Bedeutung beim Schließen der Rektusdiastase
- **Atmung und Körpermitte**
- **Aufrechte Haltung** und Rektusdiastase
- **Intraabdominaler Druck**
- **Entstehung und Ursachen** einer Rektusdiastase
- **Auswirkungen** einer nicht therapierten Rektusdiastase

### Praxis:

- **Tastbefund der Rektusdiastase:**
  - Breite: Abstand zwischen Bauchmuskelsträngen und Tiefe: Festigkeit der Linea Alba.
  - Länge: oberer, mittlerer und unterer Teil der Rektusdiastase
- **Erlernen der Atemtechnik**, um die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren, mit dem Ziel die Rektusdiastase zu schließen
- **Gezielte Übungen** fürs Schließen der Rektusdiastase
- **Steigerungsmöglichkeiten** der Übungen von Wochenbett bis Rückbildungszeit
- Welche **Hilfsmittel** sind sinnvoll bei großen Rektusdiastasen, Bauchnabelbruch: Kinesiotape, postnataler Bauchgurt, Stützhose
- **Körperaktivitäten und Übungen**, die eine Rektusdiastase verstärken

## 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 – 11:00 Uhr</b>	Anatomie der Bauchmuskulatur
<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Rektusdiastase: Definition, verschiedene Ausprägungen, Auslöser, die Folgen nicht therapierter Rektusdiastase
<b>12:00 – 12:30 Uhr</b>	Häufig gestellte Fragen über Rektusdiastase
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Praxis: Test der Rektusdiastase – die Länge, Breite und Tiefe. Dokumentation.
<b>14:30 – 14:45 Uhr</b>	Kaffeepause
<b>14:45 – 15:00 Uhr</b>	Körpermitte und Atmung
<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Praxis: Erlernen der Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur, um die Rektusdiastase zu schließen und zu stabilisieren. Didaktische Instrumente: verbale, taktile und visuelle Anleitung der Übungen
<b>16:00 – 17:00 Uhr</b>	Praxis: Übungen bei einer Rektusdiastase in der 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 – 10:45 Uhr	Hilfsmittel bei einer Rektusdiastase, Bauchnabelbruch: Postpartaler Bauchgurt, Stützhose, BH. Praxis: Bauchgurt anlegen, Stützhose anziehen
10:45 – 12:30 Uhr	Hilfsmittel bei einer Rektusdiastase, Bauchnabelbruch: Kinesiotape Praxis: Tape aufkleben
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 15:00 Uhr	Praxis: Übungen bei einer Rektusdiastase in der Rückbildungszeit
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 15:30 Uhr	Aufrechte Haltung als Voraussetzung für die Rückbildung der Rektusdiastase
15:30 – 16:30 Uhr	Intraabdominaler Druck: Drucksteigerung im Bauchraum, der die Rektusdiastase verstärkt, auslöst. Wann steigt der Druck im Bauchraum? Alltag, Sport, falsches Verhalten, Verstopfungen, Blähungen usw.
16:30 – 17:00 Uhr	Reflexion, Feedback
17:00 Uhr	Veranstaltungsende

## 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 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