

## Workshop

# Rektusdiastase in der postnatalen Phase

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

Es gibt viele Theorien und Vorschläge in der Praxis, um eine Rektusdiastase zu therapieren. Doch die Erfahrung zeigt, dass es keinen einzig wahren Weg gibt. Man muss individuell beurteilen, worin die Ursachen liegen, warum sich die Rektusdiastase nicht von selbst zurückbilden kann. Die ersten Tage nach der Geburt (im Wochenbett und in der Rückbildungszeit) sind ein wichtiger Zeitraum, um Frauen darüber zu informieren, welche Faktoren die Rückbildung der Rektusdiastase begünstigen und welche diesen Vorgang verhindern. Hiermit werden wir uns in dieser Fortbildung beschäftigen.

## Inhalt des Kurses

### Theorie:

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

### Praxis:

- Tastbefund der Rektusdiastase:
  - die Breite – Abstand zwischen Bauchmuskelsträngen und die Tiefe – Festigkeit der Linea Alba.
  - Die 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 zum Schließen der Rektusdiastase
- Steigerungsmöglichkeiten der Übungen ab dem Wochenbett bis zur Rückbildungszeit
- Welche Hilfsmittel sind sinnvoll bei großen Rektusdiastasen? Kinesiotape, postnataler Bauchgurt.
- 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)



## Fortbildungsprogramm

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

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüßung
9:15 – 9:30 Uhr	Kurze Vorstellung der Referentin und Teilnehmerinnen
9:30 – 10:30 Uhr	Anatomie der Bauchmuskulatur
10:30 – 11:30 Uhr	<b>Rektusdiastase:</b> Definition, verschiedene Ausprägungen, Auslöser, die Folgen einer nicht therapierten Rektusdiastase
11:30 – 12:00 Uhr	Häufig gestellte Fragen zur Rektusdiastase
12:00 – 12:30 Uhr	Mittagspause
12:30 – 13:30 Uhr	<b>Praxis:</b> Test der Rektusdiastase – Länge, Breite und Tiefe. Dokumentation.
13:30 – 13:45 Uhr	Verschiedene Therapiekonzepte bei einer Rektusdiastase
13:45 – 15:00 Uhr	<b>Praxis:</b> Erlernen der Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur, um die Rektusdiastase zu schließen und zu stabilisieren. <b>Didaktische Instrumente:</b> verbale, taktile und visuelle Anleitung der Übungen
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 17:00 Uhr	<b>Praxis:</b> Übungen bei einer Rektusdiastase ab der Wochenbettzeit bis zum Ende der Rückbildungsgymnastik
17:00 Uhr	Veranstaltungsende am Samstag / freiwilliger Apéro

### TAG 2: Sonntag von 9:00 bis 13:00 Uhr

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüßung, Fragen
9:15 – 10:30 Uhr	<b>Intraabdominaler Druck:</b> Drucksteigerung im Bauchraum, der die Rektusdiastase verstärkt, auslöst. Wann steigt der Druck im Bauchraum? Alltag, Sport, falsches Verhalten, Verstopfungen, Blähungen usw.
10:30 – 10:45 Uhr	Aufrechte Haltung als Voraussetzung für die Rückbildung der Rektusdiastase
10:45 – 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 – 12:30 Uhr	Hilfsmittel bei einer Rektusdiastase: Kinesiotape, postpartaler Bauchgurt. <b>Praxis:</b> Tape aufkleben, Bauchgurt anlegen
12:30 – 13:00 Uhr	Reflexion, Feedback
13:00 Uhr	Veranstaltungsende

## Organisatorisches



### Bitte zur Fortbildung mitbringen:

- Bequeme und sportliche Kleidung
- Deine Verpflegung bringst Du 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, kannst Du uns gerne per E-Mail schreiben oder anrufen. Auf Wunsch setzen wir Dich dann auf eine Warteliste

### Veranstaltungsort / Kontakt:

Der Workshop findet bei **In Motion Physio** statt:

Riethofstrasse 3 | 8152 Glattbrugg

Telefon 044 592 79 79 | E-Mail: [info@inmotion-physio.ch](mailto:info@inmotion-physio.ch)

Falls Du Fragen hast, schreibe uns eine E-Mail oder ruf uns an.

### Anreise:

Die Busse mit der Nummer 759 oder 768 bringen dich zur Station der «Riethofstrasse», die gleich neben der Praxis liegt. Für Anreisende mit dem Auto stehen Besucherparkplätze hinter dem Haus oder in der Tiefgarage zur Verfügung.