

Rektusdiastase im Wochenbett

Optimale Unterstützung der Heilung in den ersten Wochen nach der Geburt

Datum: Freitag, 11. Dezember 2026
Zeit: 08:30 bis 12.30 Uhr
Ort: Physiotherapie/Gymnastikraum (1. UG), Hirslanden Klinik St. Anna, Sankt-Anna-Strasse 32, 6006 Luzern

Ziele der Weiterbildung

- Du hast ein fundiertes Verständnis für den Zusammenhang von Zwerchfell, Beckenboden, Rumpfmuskulatur, Haltung und Atmung für eine gute Rumpfstabilität
- Du kannst eine Rektusdiastase tasten und die Befunde interpretieren
- Du weisst, wie du die Heilung der Rektusdiastase mit gezielten Übungen und Verhaltensempfehlungen unterstützen kannst
- Du kennst Unterstützungsmöglichkeiten für Frauen, bei denen sich die Rektusdiastase nicht optimal schliesst

Inhalte der Weiterbildung

- Auffrischung der Anatomie des Rumpfes mit den wichtigsten Muskeln für die Rumpfstabilität
- Der Einfluss von Atmung und Haltung auf die Rumpfstabilität und die Heilung der Rektusdiastase
- Definition und Untersuchung der Rektusdiastase
- Verhaltensempfehlungen, um die Heilung der Rektusdiastase zu unterstützen
- Übungen fürs Wochenbett (inklusive praktischem Übungsteil)
- Einsatz von Taping, Bauchgurt und Stützunterwäsche, Möglichkeiten und Evidenz
- Fachlicher Austausch und Besprechung von Fallbeispielen
- Möglichkeiten bei persistierender Rektusdiastase (Guidelines und Stand der Forschung)

Referentin: Helen Amrhyn, MSc PT
Physiotherapeutin, Pregnancy and Postpartum Corrective Exercise Specialist
Leiterin Therapien, Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern

Kosten: Für SHV-Mitglieder*Innen 90.- CHF inklusiv Skript
Für Nicht-Mitglieder*Innen 120.- CHF inklusiv Skript
Kosten inkl. Skript; e-log Zertifizierung ist beantragt

Weiterbildungssponsoring:

HIRSLANDEN
KLINIK ST. ANNA



Diese Weiterbildung wird freundlicherweise unterstützt durch die
Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.
Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung und die Zusammenarbeit.

Anmeldeschluss: 13. November 2026 (4 Wochen vor Veranstaltungsdatum)

Teilnehmerzahl: min. 5 Teilnehmer*innen
max. 15 Teilnehmer*innen

Annulationsbedingungen:

- Bis 1 Monat vor Kursbeginn, 15% der Kurskosten
- Bis 10 Tage vor Kursbeginn, 50% der Kurskosten
- Später oder bei Nichterscheinen, 100% der Kurskosten
- Wenn ein Ersatz gefunden wird, für den administrativen Mehraufwand 10% oder max. CHF 50.-

Organisation: SHV Sektion Zentralschweiz, Ressort Weiterbildung, Iris Schwarzenruber

Anmeldung: per Mail an die Geschäftsstelle oder direkt über e-log (sobald Zertifizierung abgeschlossen)