



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Juli 2023

**Rektusdiastase postpartal
erkennen – prüfen – therapieren
(Heller-Konzept)
19. März 2024**

Workshop für Hebammen und Physiotherapeuten

Unterrichtszeiten: Dienstag, 19. März 2024 09.00 Uhr – 17.00 Uhr

Lehrgangsinhalte:

Eine meist wenig beachtete, dringend zu therapierende Rückbildungsstörung post partum/post sectionem ist eine **Rektusdiastase**.

Das ist das Lateralisieren der beiden Rektusmuskeln, d.h. beide Rectii verlassen schwangerschaftsbedingt ihr Alignment (Zugrichtung) mit unterschiedlicher Ausbreitung. Wenn dieser Rektusspalt breiter als 2 Querfinger ist, sollte bereits im Frühwochenbett mit einer therapeutisch reponierenden Grifftechnik unter Berücksichtigung aller funktionellen Basics begonnen werden.

Funktionelle Basics sind:

1. Atem nach kostoabdominal mit Betonung der Ausatmung
2. Rumpfstatik sichern und alle ADL's besprechen (z-B. Bewegungsübergänge, Toilettenverhalten, Vermeidung von abdomenellen Druckerhöhungen u.a.)
3. Basic für die Rückbildungsarbeit der ventrolateralen Rumpfwandmuskulatur
4. Lokales (segmentales) Stabilisieren der LWS

In diesem Workshop werden die o.g. Basics wie auch die reponierende Grifftechnik sowie die weitergehende Behandlung für breite Rektusdiastasen erklärt und praktisch geübt

LG-Nr.:H24056

Änderungen vorbehalten !!!



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Eine POSTPARTALE REKTUSDIASTASE, die nicht therapiert wird, bedeutet für jede betroffene Frau Einbuße ihrer Lebensqualität, z.B. statisch bedingte Rückenschmerzen aber auch kosmetische Probleme!

Eine Operation ist, wenn überhaupt, nur nach Ausschöpfung aller physiotherapeutischen aktiven und passiven Maßnahmen in Erwägung zu ziehen!

Lehrgangsbegleitende Literatur:

A.Heller " Nach der Geburt - Wochenbett und Rückbildung Heller-Konzept" Georg Thieme Verlag Stuttgart, 2.Auflage 2015 (ISBN 978-3-13-125042-1)

Referentin: **Angela Heller, Mannheim, Physiotherapeutin und Fachbuchautorin**

Unterrichtseinheiten: 11 UE

Wird vom ÖHG lt. § 37(6) HebG. anerkannt mit 30 Pflichtfortbildungs-punkten.

LG-Nr.:H24056

Änderungen vorbehalten !!!