

Workshop

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

In diesem Kurs lernen wir den Beckenboden, die Blase und den Darm in Anatomie und Funktion vertieft kennen. Es werden die Dysfunktionsformen im Beckenbereich aufgezeigt, die durch Schwangerschaft und Entbindung entstehen können und deshalb in der Wochenbett- und Rückbildungszeit relevant sind. Wir lernen die Wichtigkeit korrekter Beckenbodengymnastik, der Beckenbodentherapie und guter Prävention kennen. Zu Letzterem gehören das Trinkverhalten, Toilettengänge, das allgemeine Alltagsverhalten und den Beckenboden entlastende Alltagsbewegungen. Die Dysfunktionen im Beckenbereich früh zu erkennen und Frauen gut zu beraten, ist eine zentrale Aufgabe vor und nach der Entbindung.

Inhalt des Kurses

Theorie:

- Anatomie: Beckenbodenmuskulatur, Bänder und Faszien der Beckenorgane, nervale Versorgung des Beckenbodens
- Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur
- Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane in der Schwangerschaft und bei der Entbindung
- Rumpfkapsel als funktionelle Einheit: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell, Aufgaben der Bauchmuskulatur in Bezug zum Beckenboden
- Atmung und Beckenboden
- Intraabdominaler Druck und Beckenboden
- Aufrechte Haltung und Beckenboden
- **Inkontinenzformen:**
 - Speicherstörungen: Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz (OAB), Mischinkontinenz
 - Entleerungsstörungen: Überlaufinkontinenz
- **Organsenkungen** – Lageveränderungen im kleinen Becken:
 - Zystozele – Senkung der Blase
 - Urethrozele – Senkung der Harnröhre
 - Prolaps Uteri – Senkung der Gebärmutter
 - Rektozele – Senkung des Rektums (Dickdarm)
 - Enterozele – Senkung des Dünndarms
- **Anorektale Dysfunktionen:** Stuhlinkontinenz, Windinkontinenz, Obstipation, inkomplette Entleerung, Hämorrhoiden, Senkungen
- **Therapiemöglichkeiten** und **Hilfsmittel** bei der Inkontinenz und bei Organsenkungen: Elektrotherapie, Liebeskugeln, Beckenbodentrainer, Vibrationstherapie mit Galileo, Pessare, vaginale Tampons
- **Beckenbodengymnastik** als eine von vielen Präventions- und Therapiemöglichkeiten: Erlernen der korrekten Aktivierung des Beckenbodens mit Hilfe tiefer Atemzüge. Regenerationsplan für den Beckenboden in der Wochenbettzeit und Training in der Rückbildungszeit.

Workshopleiterin

Evija Zubina, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin nach Physio Pelvica,
Kursleiterin für Rückbildungsgymnastik, Beckenbodentraining und Pilates.
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 – 11:00 Uhr	Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Bänder und Faszien der Beckenorgane, nervale Versorgung, das Becken
11:00 – 12:00 Uhr	Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane in der Schwangerschaft und bei der Geburt
12:00 – 12:30 Uhr	Mittagspause
12:30 – 13:30 Uhr	Veränderungen des Beckens und der Beckenorgane in der Schwangerschaft und bei der Geburt
13:30 – 14:30 Uhr	Praxis: Erlernen der Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und des Beckenbodens. Didaktische Instrumente: verbale, taktile und visuelle Anleitung der Übungen
14:30 – 15:30 Uhr	Praxis: Regenerationsplan / Übungen im Wochenbettzeit
15:30 – 15:45 Uhr	Kaffeepause
15:45 – 17:00 Uhr	Praxis: Beckenbodenübungen in der Rückbildungszeit
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 – 10:00 Uhr	Intraabdominaler Druck: Drucksteigerung im Bauch- und Beckenraum, der die Beckenbodendysfunktionen verstärkt, auslöst.
10:00 – 10:15 Uhr	Aufrechte Haltung als Voraussetzung für Regeneration des Beckenbodens
10:15 – 10:30 Uhr	Kaffeepause
10:30 – 11:00 Uhr	Hilfsmittel bei Funktionsstörungen im Beckenboden: Pessare, vaginale Tampons, Elektrotherapie, Vibratoren, Beckenbodentrainer, Liebeskugeln, Yoni Ei, Galileo Vibrationsplatte
11:00 – 12:30 Uhr	Optimale Verhaltensweisen: Blasenfüllung und Entleerung, Stuhlentleerung, Trinkverhalten, Toilettenverhalten
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)

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

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.