

FACHTAG BEWEGUNG IN DER HEBAMMENARBEIT

ABSTRACTS ZU DEN WORKSHOPS

Bitte wählen Sie für den 27.08.2021 einen Workshop von **WS 1-6**
und für den 28.08.2021 einen Workshop aus **WS 7-11!**

Die WS 2-5 werden am nächsten Tag nochmal angeboten (gleicher WS wird wiederholt).

Workshop 1 Die Bewegte Geburt

Tara Franke, Hebamme, Sexualtherapeutin, Minden

Aktuelle und detaillierte theoretische Erkenntnisse zum Einfluss der Muskulatur im Becken als auch der Beweglichkeit des knöchernen Beckengürtels auf den Geburtsprozess sind eine wichtige Voraussetzung zum vollen Verständnis des komplexen Geburtsvorganges und seiner möglichen Störungen. Anhand von Beispielen und Bewegung lernen die Teilnehmerinnen, wie diese Strukturen in einen Etonus, eine physiologische und förderliche Grundspannung gebracht werden können. Praktisch üben werden die TeilnehmerInnen des Seminars diese Fertigkeiten erfahren, auf die Geburtssituation übertragen und üben, wie Hebammen und GeburtshelferInnen die Frauen vor dem Hintergrund dieses Wissens während der Geburt unterstützen können.

Inhalte:

Physiologie des Geburtsweges und Theorie der Geburtsmechanik

Grundlagen und Wirkungsweise von Gebärhaltungen und -bewegungen

Einfluss der Beckenmuskulatur und der Beweglichkeit des knöchernen Beckens auf den Geburtsverlauf

Erlernen, wie diese Strukturen in einen Etonus, eine physiologische und förderliche Grundspannung gebracht werden können

Workshop 2 (Workshop 8) Der bewegte Beckenboden

Barbara Teubner, Hebamme, Frankfurt

Um den BB funktionell zu halten, ist es wichtig, ihn als eine Einheit des gesamten Körpers zu sehen. Die richtige Haltung und Bewegung mit all ihren Reflexpunkten zu kennen ist sehr hilfreich. Den BB richtig wahrnehmen und dazu ein dynamisches BB Training mit in den Alltag zu integrieren bringt nicht nur den Frauen Größe und Selbstvertrauen.

Workshop 3 (Workshop 9)

Pilates - Funktionelles Rückbildungstraining in der Hebammenarbeit

Nina Metternich, Physiotherapeutin, Mechernich

Die Rückbildung nach der Geburt ist ein physiologischer Vorgang, der sich durch bestimmte Verhaltensregeln und ausgesuchte Übungen hervorragend unterstützen lässt.

Ziel des Rückbildungstrainings ist die richtige Auswahl bzw. das individuelle Angebot geeigneter Übungen zur optimalen Hilfestellung. Hierfür sind die genaue Kenntnis der anatomischen und physiologischen Veränderungen sowie der hormonellen Entwicklung unabdingbar.

Eine Schwangerschaft verändert nicht nur das kleine Becken, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus, indem sich z. B. die Wirbelsäulenstatik, das Fußgewölbe und der Brustkorb umstellen. Somit muss postnatal wieder das vorherige Gleichgewicht erreicht werden.

Inkontinenz, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schulter-Arm-Beschwerden etc. können Anzeichen einer ungenügenden und unzulänglichen Rückbildung sein. In diesem Lehrgang werden wissenschaftliche Grundlagen vermittelt, Pathologien diskutiert und Übungen aus dem Pilatesstraining in Theorie und Praxis vorgestellt. Die Inhalte zielen darauf ab, eine Rückbildungsgruppe unterrichten zu können, sowie Frauen im Einzeltraining sinnvoll zu unterstützen.

Workshop 4 (Workshop 10) Meinem Rücken zuliebe-

Andrea Mora, Hebamme, MH Kinaesthetictrainerin, Leinfelden

Vieles beruflichen Alltag geht zu Lasten unseres Rückens: die Arbeit an breiten Gebärbetten oder niedrigen Wannen, die Unterstützung in Gebärpositionen, die Mobilisierung von PDA-Frauen, die Anlegehilfen oder das Baden des Kindes am Boden, das Tragen schwerer Gegenstände...

Wir werden in diesem Workshop Wege kennenlernen, wie wir diese Situationen so verändern können, dass der Rücken weniger belastet ist.

Workshop 5 (Workshop 11) Fit mit Kinderwagen

Kristina Opazo, Physiotherapeutin, Darmstadt

Du möchtest den jungen Müttern auch nach der Rückbildung oder vielleicht auch einfach nur eine Rückbildungseinheit an der frischen Luft anbieten und hast selber Spaß am Sport an der frischen Luft? Dann bist du bei meinem Workshop genau richtig.

Fit mit Kinderwagen ist ein besonderes Freiluft-Workout für sportlich begeisterte Mütter mit Baby. Der Mix aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit hat umwerfende Effekte.

Der Fokus des speziellen Krafttrainings liegt auf den Körperpartien, die durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit besonders in Mitleidenschaft gezogen wurden: Haltung, Beckenboden- und Bauchmuskulatur, Rücken und Schultern sowie Po und Beine.

Das Kurskonzept eignet sich perfekt als erweiterte Rückbildung und kann entweder parallel oder nach einem klassischen Rückbildungskurs angeboten werden.

In dem Workshop erhältst du einen Einblick, wie du das Outdoor-Training für dich nutzen kannst. Das Seminar ist praxisorientiert, sodass Du direkt danach mit einer Stunde beginnen kannst.

Es wäre gut einen Kinderwagen (auch einen ganz kleinen Buggy) mitzubringen.

Workshop 6 Professionelle Rückbildung

Esther Engel, Physiotherapeutin, Berlin

Übungen zum Muskelaufbau und zur Haltungsverbesserung
(inklusive Training des Beckenbodens, Übungen zum Verschwinden der Rektusdiastase und gegen Hohlkreuz und Rundrücken),
muskuläre Zusammenhänge im Körper (Verständnis der Auswirkungen von Dysbalancen)

Gemeinsam erarbeiten wir haltgebende Interventionen für die frühe Wöchnerin.

Workshop 7 Körperarbeit im Frühwochenbett

Helene Gschwend Zurlinden, Hebamme, Atemtherapeutin, MSc midwifery, Bern

Nach der Geburt ist der Körper der Wöchnerin, weich und instabil. Im Workshop schauen wir, wie die Wöchnerin wieder zu ihrer Stabilität finden kann. Thema werden Becken, Beckenboden, und Rumpfstabilität sein. Insbesondere die Rektusdiastase sein.

Lernziel: Die Hebammen schärfen ihren Blick für die Wöchnerin im frühen Wochenbett.

Workshop 8 (siehe Workshop 2) Der bewegte Beckenboden

Barbara Teubner, Hebamme, Frankfurt

Workshop 9 (siehe Workshop 3)

Pilates - Funktionelles Rückbildungstraining in der Hebammenarbeit

Nina Metternich, Physiotherapeutin, Mechernich

Workshop 10 (siehe Workshop 4) Meinem Rücken zuliebe

Andrea Mora, Hebamme, MH Kinaesthetictrainerin, Leinfelden

Workshop 11 (siehe Workshop 5) Fit mit Kinderwagen

Kristina Opazo, Physiotherapeutin, Darmstadt