



FORMAZIONE

Diastasi dei muscoli retti addominali nel dopo parto a breve e lungo termine

Obiettivo:

Il fenomeno della diastasi dei muscoli retti addominali può a lungo termine essere la causa di problemi alla schiena e/o al pavimento pelvico. Se la diastasi supera la larghezza di 2 dita il nostro corpo non è più in grado di compensarla senza aiuto. Degli esercizi mirati e il sostegno manuale da parte di una seconda persona sono quindi richiesti.

Contenuto:

Diagnosi della diastasi

Sostegno nell'immediato post parto

Esercizi corporei specifici per la stabilizzazione del tronco nel post parto a breve e lungo termine.

Riduzione manuale della diastasi

Sostegno della propria guarigione tramite bendaggio o fascia addominale.

Metodi:

Presentazione, discussione e lavoro corporeo.

Partecipanti:

Levatrici o infermiere che lavorano con puerpere; min 11 max 15

Formatrice:

Helene Gschwend, levatrice, docente in ostetricia e lavoro corporeo, terapeuta del respiro.

Luogo e data:

Bellinzona, "Spazio aperto "via Gerretta 9A"

Lunedì 11 settembre 2017 e venerdì 20 aprile 2018

Il corso è suddiviso in due giornate con il tempo per accumulare un po' di esperienza e poter fare degli scambi.

Costo:

440.- chf membri FSL/ASI

660.- chf non membri FSL

Iscrizione e info:

Entro il 10 agosto 2017 info@levatrici-ti.ch

La formazione sarà riconosciuta con punti e-log con marchio

Costi annullamento come FSL:

Fino ad un mese 15%

Fino a 10 giorni 50%

Più tardi o mancata partecipazione 100%