

**HIRSLANDEN** baby

# SPRECHSTUNDE FÜR RUMPFREHABILITATION UND REKTUSDIASTASE



## **SPRECHSTUNDE FÜR RUMPFREHABILITATION UND REKTUSDIASTASE**

Als Rektusdiastase wird das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln beschrieben. Sie entsteht durch die Schwangerschaft, sollte nach der Wochenbettzeit aber weniger als zwei Zentimeter betragen. Ist dieser Spalt grösser, fehlt der Rumpfmuskulatur die nötige Stabilität, und es kann zu Folgeproblemen wie hervorstehendem Bauch, Schwächegefühl, Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen und Beckenbodenproblemen kommen.

In der Sprechstunde für Rumpfrehabilitation und Rektusdiastase wird der Zustand und die Funktionalität der Rumpfmuskulatur überprüft. Sie lernen, Ihre Muskulatur funktionsgerecht einzusetzen und Bewegungen im Alltag zu vermeiden, die den Spalt grösser machen können. Wir erarbeiten mit Ihnen einen persönlichen Übungsplan, den Sie zwischen den Behandlungsterminen selbstständig umsetzen sollten, um gute Ergebnisse zu erzielen. Mit der zielgerichteten Therapie kann der Spalt deutlich verschmälert werden.

### **Leitung**

Kirsten Zimmermann, dipl. Hebamme mit speziellen Weiterbildungen in der Rektusdiastase-Therapie  
Ort: Seestrasse 129, 8002 Zürich

### **Anmeldung**

Anmeldung unter: [www.klinik-impark.ch/rektusdiastase](http://www.klinik-impark.ch/rektusdiastase)

Bei Fragen stehen wir gerne unter der Nummer T +41 44 209 22 42 oder per E-Mail [geburt.impark@hirslanden.ch](mailto:geburt.impark@hirslanden.ch) zur Verfügung.

### **Dauer und Kosten**

Die Dauer der Therapie wird nach der Diagnose und je nach Schweregrad definiert. Eine Einzelsprechstunde dauert 50 Minuten, und deren Kosten belaufen sich auf 150 CHF.

Vielfach wird die Therapie nicht von der Krankenkasse übernommen, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung. Termine, die weniger als 24 Stunden vorher abgesagt werden, müssen verrechnet werden.