



Rückbildungs- gymnastik (Rübi)

Aufbau und Vorbeugung

Rückbildungsgymnastik (Rübi)

Kursinhalte

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Während der Schwangerschaft hat sich Ihr Körper nicht nur äusserlich verändert. Ihre Muskulatur und die Bänder waren durch die hormonelle Umstellung sowie durch das zusätzliche Gewicht des Kindes und der Geburt einem Härte-test ausgesetzt. Es ist wichtig, die Belastbarkeit und die Stabilität dieser Strukturen wieder herzustellen und möglichen Folgen wie Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Dabei möchten wir Sie gern mit unserer Rückbildungsgymnastik unterstützen. Wir bieten Ihnen einen Kurs bestehen aus 8 Lektionen, einmal pro Woche an.

Während des Kurses steht Ihnen ein Kinderhütedienst für Ihr Neugeborenes zur Verfügung.

Kursinhalt:

- Erklärung von Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur/ Wirbelsäule und Koordination der Beckenbodenmuskulatur und Blasenfunktion (theoretischer Teil)
- Beckenbodentraining
- Haltungsschulung
- Beckenbodenschonende Aktivierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer
- Klären individueller Fragen



Beginn:

Ein Einstieg ist ab der 6. Woche bis zum 9. Monat nach Spontangeburt und Kaiserschnitt möglich.

Um die Beckenbodenmuskulatur wieder funktionell aufzubauen, empfehlen wir auch nach mehreren Geburten einen Rückbildungskurs zu besuchen.



Organisatorisches

Wo

Kantonsspital Schaffhausen,
1. UG Gymnastikraum (Takt E)

Wann

siehe aktuelle Kursdaten (Einlageblatt)

Kosten

CHF 240.– (pro Kurs/8 Lektionen)

Leitung

Dipl. Physiotherapeutinnen mit spezifischer Zusatzausbildung

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Handtuch,
ev. Turnschuhe, Getränk

Informationen über aktuelle Kurse und Anmeldung:

www.spitaeler-sh.ch

Kantonsspital Schaffhausen

Sekretariat Therapien

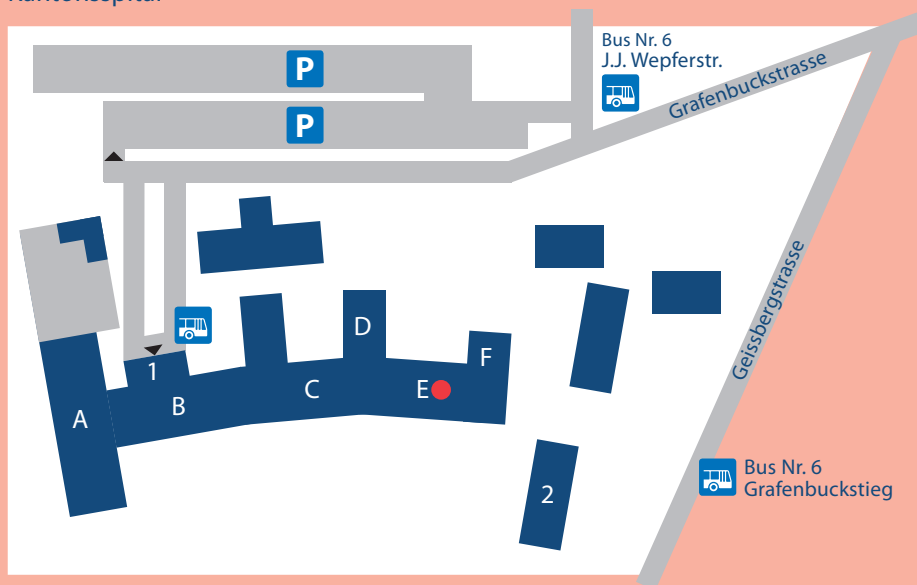
052 634 25 20

sekretariat.therapien@spitaeler-sh.ch

Mo-Fr 7.30 – 12.00 / 13.00 – 16.00

Bei verpassten Lektionen oder frühzeitigem Abbruch des Kurses, wird das Kursgeld nicht zurückerstattet.

Kantonsspital



- Gymnastikraum
- 1. Untergeschoss Trakt E
- 1 Haupteingang
- 2 Verwaltungsgebäude
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Physiotherapie

Kantonsspital
Klinik für Rheumatologie
Geriatric und Rehabilitation
Physiotherapie
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen
052 634 25 20
therapien@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch