

# Diastasis Recti dans le post-partum

## Objectifs

Vous approfondirez vos connaissances sur le phénomène de la *diastasis* des grands droits qui peut entraîner des douleurs dorsales à long terme et/ou des problèmes de plancher pelvien. Si la diastase dépasse deux doigts transversaux, le corps ne peut plus les utiliser sans compenser ailleurs. Des exercices corporels spécifiques et exercices manuels à l'aide d'une deuxième personne sont alors nécessaires pour corriger la diastase.

## Contenu

Diagnostic de la *diastasis* des grands droits • Soutien dans les premières semaines post-partum • Exercices corporels spécifiques pour stabiliser le tronc lors du post-partum immédiat et tardif • Fermeture manuelle de la *diastasis* des grands droits • Soutien de l'auto-guérison du corps au moyen d'un pansement abdominal ou d'une ceinture ventrale

## Méthodologie/Didactique

Exposé et travail corporel

### Participant-e-s

Sages-femmes

### Nombre

Minimum 10, maximum 13

### Intervenant-e-s

Helene Gschwend, sage-femme Msc

### Date, lieu

Lundi 27 septembre 2021 et  
Lundi 17 janvier 2022, Berne

### Horaire

9h30-17h

### Prix

Membres	CHF 460.-
Non-membres	CHF 610.-

### Points-log

12

### Délai d'inscription

27 août 2021