

DIASTÁZA NEJEN PO PORODU

- Workshop -

Srdečně vás zvu, milé ženy, na workshop s tématem „diastáza“, na kterém se **dozvíte informace teoretické, ale především se naučíte pracovat s tělem tak, aby jste měla diastázu pod kontrolou** a bez komplikací, jako je povislé a vypouklé břicho, bolesti zad a pánve, bolest samotného místa rozestupu, kýla, vadné držení těla, potíže s funkcí pánevního dna apod.

Cviky jsou vhodné pro všechny ženy, které diastáza a její projevy trápí, nicméně pokud máte další potíže, zkonzultujte svůj stav se mnou před přihlášením.

Pokud se vám nepodaří zajistit hlídání pro své miminko, **můžete jej vzít s sebou**. Workshop proběhne v prostorách, které jsou přizpůsobené maminkám s dětmi. Nicméně bude zapotřebí se mu věnovat a zajistit, aby nerušilo ostatní účastnice (kromě tělocvičny budeme mít k dispozici šatnu a další místnost). Na předešlých seminářích jsme to vždycky zvládli skvěle 😊

Počet účastnic je maximálně 10, což mi umožní individuálnější přístup a kontrolu správnosti provádění cvičení.

Termín: sobota 5. 1. 2019

Čas: 9,30 – 14,30 hod. (bude malá pauza na doplnění energie)

Místo: Centrum Majka, Hybešova 14, Brno

Cena: 600 Kč

Co s sebou: pohodlné oblečení na cvičení, dostatek tekutin a jídla, blok a psací potřeby na poznámky, **větší ručník či osušku (nezapomeňte, prosím – budeme využívat ke cvičení)**, pokud s sebou vezmete miminko, tak samozřejmě potřeby pro jeho spokojenost

Náplň:

- ❖ Co je to diastáza, příčiny vzniku, příznaky, diagnostika, komplikace, terapie
- ❖ Konzervativní versus chirurgická léčba diastázy
- ❖ Hluboký stabilizační systém páteře (HSSP) – teorie, souvislost s diastázou
- ❖ Pánevní dno jako součást HSSP, příčiny a příznaky nefunkčního pánevního dna
- ❖ Souvislost diastázy s potížemi v těhotenství a průběhem a typem porodu
- ❖ Proč je důležitá spolupráce s fyzioterapeutem
- ❖ Samovyšetření diastázy
- ❖ Správné a funkční držení těla v různých polohách (sed, stoj, leh), při různých běžných denních činnostech a manipulaci s dítětem, při chůzi s kočárkem či děťátkem v šátku/nosíku, nácvik správného vstávání
- ❖ Dech – průběh dechové vlny, cvičení na podporu správného dýchání
- ❖ Cvičení v šestinedělí
- ❖ Cviky zaměřené přímo na hluboký stabilizační systém včetně pánevního dna, na diastázu a její komplikace
- ❖ Důvody proč se nedaří mít diastázu pod kontrolou
- ❖ Důležitost relaxace a odpočinku v terapii diastázy + praktická cvičení
- ❖ Automobilizační cviky při bolestech pohybového aparátu
- ❖ A samozřejmě bude čas na vaše dotazy