

Fysisk Aktivitet och träning pre- och postpartum

2-dagarskurs för fysioterapeuter, naprapater och kiropraktorer.

Utbildningens fokus kommer ligga på fysisk aktivitet och träning under och efter graviditet, men kommer även att innehålla undersökning och diagnostisering av bäckensmärta och rectusdiastas. Konkreta, handfasta och användarvänliga tips, träningsprogram och behandlingsförslag utlovas

Frågor som kommer att besvaras under dagarna:

- Varför och vad ska en gravid kvinna träna?
- Hur motiverar vi dem att träna?
- När ska en gravid kvinna INTE träna?
- Vad ska man tänka på vid komplikationer såsom bäckensmärta?
- Hur kan ett vårdprogram för överviktiga gravida se ut?
- När och hur ska en nyförlöst kvinna träna?
- När behöver vi ta hänsyn till kejsarsnitt eller kvarstående magmuskeldelning?
- Hur diagnostiserar och behandlar vi graviditetsrelaterad bäcken/ländryggsmärta?
- Hur undersöker vi och bedömer kvarstående rectusdiastas?
- Hur utformar vi ett lämpligt träningsupplägg för gravida respektive nyblivna mammor vad gäller övningar, dosering och stegring?



Föreläsare:

Malin Widner, leg. sjukgymnast med många års erfarenhet av arbete med gravida kvinnor och nyblivna mammor. Författare till boken: Nytt liv – för en aktiv och hälsosam graviditet.

Datum och tid:

26-27 november klockan 8.30-16.00.

Plats:

Aktiv Rehab, Arabygatan 15, Växjö. Gratis parkeringsplatser finns i anslutning till lokalen.

Pris:

5100 kr exkl moms. I priset ingår föreläsningsmaterial, lunch och fika.

Bindande anmälan skickas till: timmy@aktivrehab.nu.

Frågor besvaras av Timmy Gustafsson, Aktiv Rehab, timmy@aktivrehab.nu, 0470-28700.