

BE
A PART
OF
THE
9TH

SWISS
HERNIA
DAYS

22
23
OCT

NOVARTIS
CAMPUS
BASEL

20
26

PHYSIOTHERAPIE-WORKSHOP

Functional Core: Rektusdiastase im Fokus

Evidenzbasierte Physiotherapie bei Rektusdiastase – konservative Therapie,
Beckenboden, chirurgische Perspektiven und das TOR-Konzept



Donnerstag,

22. Oktober 2026

09.00–17.15 Uhr



Swiss Hernia Days

Novartis Campus Basel

ZIELGRUPPE

Therapeut:innen mit Interesse an der konservativen und operativen Versorgung von Patient:innen mit Rektusdiastase, an der Funktion des Beckenbodens sowie an der interdisziplinären Zusammenarbeit.

INHALT

Die Rektusdiastase ist ein häufiges klinisches Bild, das sowohl im postpartalen Kontext als auch darüber hinaus auftritt. Eine fundierte physiotherapeutische Befundaufnahme, evidenzbasierte Therapieansätze und die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen sind entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung.

Dieser praxisorientierte Workshop vermittelt aktuelles Wissen zur konservativen Behandlung der Rektusdiastase und beleuchtet deren funktionellen Zusammenhang mit dem Beckenboden sowie die Indikationen und Möglichkeiten der operativen Versorgung. Im Mittelpunkt steht das TOR-Konzept (Training, Operation, Rehabilitation) – ein interdisziplinärer Behandlungsansatz, der die konservative Physiotherapie, die operative Versorgung bei entsprechender Indikation und die strukturierte Rehabilitation zu einem aufeinander abgestimmten Behandlungspfad verbindet.

LERNZIELE

Nach dem Workshop können die Teilnehmenden:

- ☑ die Anatomie und Funktion der Bauchwand sowie deren Zusammenspiel mit dem Beckenboden erläutern,
- ☑ eine strukturierte physiotherapeutische Befunderhebung bei Rektusdiastase durchführen,
- ☑ konservative Behandlungsansätze anwenden,
- ☑ den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Rektusdiastase in die Therapie integrieren,
- ☑ Indikationen für eine operative Versorgung einordnen und die Rolle der Physiotherapie vor und nach einer Operation einschätzen,
- ☑ das TOR-Konzept (Training, Operation, Rehabilitation) als interdisziplinären Behandlungsansatz verstehen und dessen praktische Umsetzung kennenlernen.

PROGRAMM

Zeit	Inhalt	Referent:innen
09.00–10.45	Grundlagen der Rektusdiastase & konservative Behandlung	Sara Nicollier & Kirsten Zimmermann
10.45–11.15	Praktische Befunderhebung (Hands-on, Testverfahren)	Sara Nicollier & Kirsten Zimmermann
11.15–11.45	Pause	
11.45–12.45	Die lumbopelvine Kontrolle	Prof. Dr. Barbara Köhler
12.45–13.15	Mittagspause	
13.15–13.45	Fallbeispiele aus der Praxis	Sara Nicollier & Kirsten Zimmermann
13.45–14.15	Ärztliche Perspektive – Indikationen und operative Versorgung	Dr. med. Sandra Widjaja-Kaufmann
14.15–15.30	TOR (Training, Operation, Rehabilitation) – Interdisziplinäres Behandlungskonzept: Theorie	Katharina Woxnerud
15.30–16.00	Pause	
16.00–16.45	TOR – Praktische Umsetzung und Übungen	Katharina Woxnerud, assistiert von Sara Nicollier & Kirsten Zimmermann
16.45–17.15	Interdisziplinäre Talkrunde, Diskussion und Abschluss	Alle Referent:innen

REFERIERENDE

- **Katharina Woxnerud**, Licensed Naprapath, PhD Student, Msc, Stockholm Hernia Center, Schweden
- **Prof. Dr. Barbara Köhler**, Beckenbodenphysiotherapeutin, Dozentin und Forscherin Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)
- **Sara Nicollier**, BSc Physiotherapie / BSc Exercise and Health Sciences, Merian Iselin Klinik, Basel
- **Kirsten Zimmermann**, Hebamme, Sprechstunde für Rumpfrehabilitation & Rektusdiastase Hirslanden Klinik Im Park, Zürich
- **Dr. med. Sandra Widjaja-Kaufmann**, Leitende Ärztin Chirurgie LUKS Sursee



AKKREDITIERUNG

Physioswiss-anerkannte Fortbildung
6.5 Punkte



VERANSTALTUNGSORT

Im Rahmen der
Swiss Hernia Days 2026
Novartis Campus Basel



KURSGEBÜHR

CHF 260.– pro Person, die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.



ANMELDUNG

Informationen zur Anmeldung werden über
Swiss Hernia Days.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung für praktischen Teil

