Anamnesebogen für die MamaWORKOUT-Teilnahme

Datum: _____

Name: _____
Adresse: _____
Mobilnummer: _____
Emailadresse: _____
Geburtsdatum: _____

Die Beantwortung der hier gestellten Fragen ist freiwillig. Ihre Angaben ermöglichen mir, den Status der Beckenboden- und Bauchmuskulatur einschätzen und daraufhin die Belastung dosieren zu können. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Bitte nennen Sie eventuelle chronische Erkrankungen oder regelmäßige Beschwerden:

_____

_____

Sind Sie aktuell schwanger? Wenn ja, nennen Sie bitte den errechneten ET:

_____

Wie viele Schwangerschaften hatten Sie bereits und wann waren die Geburten (Monat & Jahr)? Bitte schreiben Sie jeweils „spontan“ oder „Kaiserschnitt“ dazu.

_____

_____

Gab es Komplikationen bei der jetzigen oder einer vergangenen Schwangerschaft? Wenn ja, welche?

_____

_____

Gibt/gab es Komplikationen bei einer oder mehreren Geburten? Wenn ja, welche?
Bitte nennen Sie auch den Grad eventueller Geburtsverletzungen.

_____

_____

Gab es bei der letzten gynäkologischen Untersuchung einen Befund im Bereich Organe, Muskulatur der Körpermitte? Wenn ja, welchen?

_____

_____

Haben Sie **VOR** der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?

_____

_____

Haben Sie **WÄHREND** der aktuellen oder letzten Schwangerschaft Sport getrieben? Wenn ja, welchen?

_____

_____

Fragen für Training NACH Geburt (nicht für Schwangerschaftstraining relevant):

Haben Sie in Ihrem letzten Wochenbett regenerative Übungen (Basis-Übungen) für Beckenboden, Muskelkorsett durchgeführt?

_____

Haben Sie nach der Geburt schon ein Rückbildungsprogramm absolviert? Wenn ja, wie regelmäßig?

_____

Treiben Sie derzeit Sport? Wenn ja, was und wie oft?

_____

_____

Stillen Sie aktuell?

_____

Haben Sie Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Schambeinfuge/ Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Steißbein)? Bitte beschreiben Sie genau!

_____

_____

Beschreiben Sie Ihr Stabilitätsgefühl in der Körpermitte? Haben Sie Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Rückens? Bitte beschreiben Sie genau!

_____

_____

Haben Sie ein Druckgefühl oder ein Störgefühl im Unterleib? Wenn ja, bei welchen Tätigkeiten?

_____

_____

Haben Sie Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in allen Lebenssituationen? Gibt es spezielle Probleme im Zusammenhang mit den Toilettengängen?

_____

_____

Können Sie mit voller Blase hüpfen oder rennen?

_____

Spannen Sie den Beckenboden maximal an und lassen Sie wieder locker, wieder anspannen, wieder locker lassen… es geht nicht um Schnelligkeit! Machen Sie dies ½ Minute lang und zählen Sie wie oft Sie Anspannen/Loslassen können:

_____

Wurde Ihre Rektusdiastase (Abstand zwischen den Bauchmuskeln) bereits überprüft? Wie lautet das Ergebnis?

_____

Was erwarten Sie vom MamaWORKOUT-Training? Was sind Ihre Ziele?

_____

_____