

Anamnese

Dieser Anamnesebogen ist für dich zur Selbsteinschätzung gedacht, du kannst mir bei Fragen oder Rückfragen dazu auch gerne eine E-Mail schreiben :

info@fitness-fuer-mamas.de

Grundsätzlich empfehle ich immer ein kurzes Gespräch mit deiner Hebamme, da Sie ja deine Geburt begleitet hat und alle Details kennt.

Was ist eine Anamnese?

Bei einer Anamnese handelt es sich um eine professionelle Erfragung von medizinisch relevanten Informationen. Ziel ist die Erfassung der Krankheitsgeschichte und der Ausschluss von Risiken.

Warum solltest du überhaupt eine Anamnese machen?

Gerade nach der Geburt hat man nicht nur die Verantwortung für sein eigenes Leben, sondern auch für das Neugeborene. Daher ist es sehr wichtig im Vorfeld zu klären, ob du potentielle Risiken oder Probleme während der Geburt hattest, die durch Sport verschlimmert werden könnten und letztlich zu ernsthaften Problemen führen können.

Methodik des Anamnesebogens

Die Fragen sind jeweils mit Punkten versehen und ergeben am Ende eine Punktzahl, hinter der eine Empfehlung steht, zusätzlich stehen bei einigen Antworten auch noch spezielle Empfehlungen.

Anamnese

FRAGEN ZUR SCHWANGERSCHAFT

Frage 1: Bist du von deinem Frauenarzt während der Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft eingestuft worden?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 2: Hast du vor deiner Schwangerschaft bereits regelmäßig Sport gemacht?

- a. Ja (4)
- b. Nein (0)

FRAGEN ZUR GEBURT

Frage 3: Gab es während deiner Geburt Komplikationen, die zu einer körperlichen Beeinträchtigung geführt haben?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 4: Hattest du einen Kaiserschnitt oder eine spontan Geburt?

- a. Kaiserschnitt (0)
- b. Spontan Geburt (2)

Anamnese

Frage 5: Wie lange ist deine Geburt her?

- a. weniger als eine Woche (0)
- b. mehr als eine Woche (0)

Frage 6: Hast du aktuell eine starke Rektusdiastase oder andere Beschwerden?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 7: Hat dir deine Hebamme oder dein Frauenarzt ein akutes Sportverbot erteilt

- a. Ja (-2)
- b. Nein (4)

Frage 8. Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand.

- a. Ja (0)
- b. Nein (0)

Anamnese

AUSWERTUNG

Punktzahl: 16: Deine medizinische Vorgeschichte ist ohne besondere Auffälligkeiten die auf ein Risiko mit Sport nach der Geburt hindeuten. Du kannst das Programm ohne erkennbare Risiken durchführen, solltest du dich trotzdem nochmal absichern wollen, sprich am besten mit deinem Gynäkologen oder deine Hebamme.

Punktzahl 12-16: Du hast bereits eine gewisse medizinische Vorbelastung, du solltest daher durchaus vor dem Start mit dem Programm mit deiner Hebamme sprechen und dir im persönlichen Gespräch versichern lassen, dass alles in Ordnung ist. Die Übungen im Wochenbett sind keine schweren / intensiven Übungen aber dennoch solltest du da vorsichtig sein. Gerne kannst du mir deinen ausgefüllten Bogen schicken und ich berate dich kurz via E-Mail.

Punktzahl unter 12: Ich empfehle dir unbedingt die Punkte die du mit Ja angekreuzt hast mit deinem Frauenarzt oder deiner Hebamme zu besprechen. Bei Rückfragen stehe ich dir generell dazu auch gerne zur Verfügung.

KOMMENTARE UND HINWEISE ZU DEN FRAGEN

Frage 1. Bist du von deinem Frauenarzt ´ während der Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft eingestuft worden?

a. Solltest du schon während der Schwangerschaft eine Risikoschwangerschaft gehabt haben, sollten man abklären ob das bei dir auch auf den Bereich Wochenbett und Rückbildung zutrifft. Generell hilft Sport und sanfte Bewegung allen Patienten aber eine Risiko gilt es auszuschließen.

Anamnese

Frage 2. Hast du vor deiner Schwangerschaft bereits regelmäßig Sport gemacht?

a. Wenn du bereits sportlich aktiv warst, reduziert es dein Risiko immens, da dein Körper bereits deutlich höheren Belastung ausgesetzt war und sie gewohnt ist.

Frage 3. Gab es während deiner Geburt Komplikationen, die zu einer körperlichen Beeinträchtigung geführt haben?

a. Eine komplikationslose Geburt ist häufig ein guter Gradmesser zu beurteilen, wie dein Körper die Schwangerschaft verkraftet hat. Daher solltest du Komplikationen gehabt haben (Dammriss, Notkaiserschnitt etc.) ist das kein Ausschluss, einfach nur ein guter Grund mit deiner Hebamme kurz drüber zu sprechen und abzuklären ob du bereits leichten Sport machen darfst.

Frage 4. Hattest du einen Kaiserschnitt oder eine spontan Geburt?

a. Eine spontane Geburt ist für den Körper zwar eine große Belastung, aber die Heilung nach der Geburt ist deutlich schneller vollzogen. Bei einem Kaiserschnitt erwartest dich zusätzlich eine gewisse "Ruhezeit" in der du nur ganz ganz leichte Übungen und Wahrnehmungsbewegungen machen darfst, um die Heilung deiner Wunde zu fördern. Bei Kaiserschnitt dürfen nur bestimmte Prophylaxe Übungen ausgeführt, bis die Narbenheilung abgeschlossen ist.

Anamnese

Frage 5. Wie lange ist deine Geburt her?

a. Die erste Woche solltest du einfach genießen und das Mama sein auskosten, erst ab der zweiten Woche fangen wir mit ganz leichten Übungen an.

Frage 6. Hast du aktuell eine starke Rektusdiastase oder andere Beschwerden?

a. Eine Rektusdiastase ist kein einfaches Problem, sondern muss gut und richtig behandelt werden. Die Übungen in dem Programm sind unter anderem sehr gut geeignet dich da zu unterstützen, falls du hier noch spezielle Informationen brauchst gib mir einfach per E-Mail Bescheid.

Frage 7. Hat dir deine Hebamme oder dein Frauenarzt ein akutes Sportverbot erteilt?

a. Wenn deine Hebamme oder dein Frauenarzt dir nach der Geburt ein akutes Sportverbot erteilt haben, solltest du das ernst nehmen, da es dafür einen guten Grund gibt. Wenn das bedeutet, dass du dieses Programm nicht machen kannst, bekommst du natürlich dein Geld zurück.

Frage 8. Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand?

a. Na wenn du hier die Unwahrheit sagst, kann ich dir natürlich nicht helfen ;)

Anamnese

Diese Fragen und die Anamnese ist natürlich kein 100%iger Schutz, dass dir nichts zustoßen kann, beim Kauf hast du zudem unserem Haftungsausschluss zugestimmt:

<https://fitness-fuer-mamas.de/agb-und-haftungsausschluss/>

falls du weitere Fragen hast oder Themen besprechen möchtest melde dich gerne bei mir und ich antworte dir so schnell ich kann 😊