

## Rückbildung

### Gesundheitsfragebogen (nur für Level 1 ausfüllen)

MUTTER: Vorname und Name		Geburtsdatum des Kindes	
--------------------------	--	-------------------------	--

**Die Beantwortung des Gesundheitsfragebogen ist freiwillig. Ihre Angaben ermöglichen der zuständigen Trainerin, den Status der Beckenboden- und Bauchmuskulatur einschätzen und daraufhin die Belastung dosieren zu können. Ihre Angaben werden von der zuständigen Trainerin gesehen und streng vertraulich behandelt.**

Bitte nennen Sie eventuelle chronische Erkrankungen oder regelmäßige Beschwerden, die Sie vor der letzten Schwangerschaft (schon) hatten:

Wieviele Schwangerschaften hatten Sie bereits? Bitte nennen Sie zusätzlich ob es jeweils eine Spontangeburt oder ein Kaiserschnitt war.

Gab es bei der gynäkologischen Nachsorgeuntersuchung (ca. 6 Wochen nach der Geburt) einen Befund? Wenn ja, welchen?

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

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

Haben Sie im Wochenbett regenerative Übungen (Basis-Übungen) für Beckenboden und Muskelkorsett durchgeführt?

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