

CHECKLISTE SCHMERZVERMEIDUNG

VERMEIDEN	STATT DESSEN
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Mit "Sit up" aus dem Bett aufstehen	Über die Seite drehen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Luft anhalten bei Anstrengung	Ausatmen bei Anstrengung und weiter atmen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Pressen beim Stuhlgang oder Urin lassen	Beine auf einen kleinen Hocker stellen und laufen lassen; viel trinken und ausreichend frische Sachen essen für eine gute Verdauung; zu viel Vollkorn und Ballaststoffe können Verstopfung + Blähungen machen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Vorbeugender Toilettengang, im Falle eines Falles	Zur Toilette gehen, wenn die Blase voll ist, sonst gewöhnt sich die Blase daran und gibt immer früher Signal zum Entleeren. Im Zweifel und bei Problemen ein Toilettentagebuch führen (wann wieviel aufschreiben)
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Schweres Heben und Tragen	Nicht mehr als das Gewicht des Babys oder 5 kg
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Beim etwas-aufheben den Rücken rund machen und runterbeugen	In die Knie gehen; korrekte Bodymechanik anwenden
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Schlechte Haltung	Aufrechte Haltung, Brust raus, Hohlkreuz vermeiden, Schulterblätter zurück
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> High Impact Sport vermeiden (Joggen, Hüpfen, Stop-and-Go, Aerobic etc.)	Low Impact machen; auf den Körper hören; Walken, Rad fahren, Schwimmen, De-Stressen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Zu großes Tagespensum	Einen Gang runterfahren, bummeln, trödeln, schlafen, in Ruhe essen, Massage, Erholung, frische Luft; Adrenalin (Cortisol) abbauen => viel Cortisol macht mehr Schmerz, weil es die Schmerzschwelle senkt; zu viel Cortisol ist in der Schwangerschaft nicht gut für das Baby.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	© www.nicole-frank-physiotherapie.de