

Mitmachbogen zum Buch:

Reflektorische Schmerzursachen des Bewegungssystems

Nummer 1: DIE BAUCHREGION

ISBN 978-3-9828242-7-7

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Mitmachbogen besteht aus zwei Teilen. Teil 1 befasst sich mit der Ermittlung, ob und welche Störfaktoren in der vorderen Bauchwand vorliegen könnten. Teil 2 weist auf mögliche Schmerzursachen hin, die nicht im Bewegungssystem liegen.

Füllen Sie den Mitmachbogens der Reihe nach aus! Schritt für Schritt werden Sie dabei durch die einzelnen Fragegruppen geleitet. Zudem erhalten Sie Hinweise zum Ausfüllen der Tabellen und zu den Seiten im Buch, welche Abbildungen, Beschreibungen sowie orientierende Hinweise zu den jeweiligen Fragegruppen enthalten.

– Teil 1 –

I. (Selbst-)Anamnese

Die Fragegruppe 1 bezieht sich auf die Beispielpatienten in **Kapitel 1** im Buch.

☒ Fragegruppe 1: Setzen Sie ein Kreuz an die Körperregionen, in denen Sie Beschwerden haben!

- | | |
|---|--|
| ☐ (P1) Nacken, Halswirbelsäule, Kopf | ☐ (P8) Schulter, Oberarm |
| ☐ (P2) Kreuzbein, Gesäß | ☐ (P9) Ellenbogen, Unterarm, Hand |
| ☐ (P3) unterer Rücken mit „Ischias“ in Beinrückseite | ☐ (P10) Unsicherheit beim Stehen auf einem Bein |
| ☐ (P4) Rippen, Brustkorb | ☐ (P11) Beckenboden, Harnblase |
| ☐ (P5) Hüftgelenk, Leistenbeuge, Oberschenkel | ☐ (P12) „ganzer“ Rücken |
| ☐ (P6) Knie, Unterschenkel | ☐ (P13) unterer Rücken |
| ☐ (P7) Fuß, Ferse, Zehen | ☐ (P14) Brustwirbelsäule |

Welche der angekreuzten Körperregionen möchten Sie im Folgenden untersucht haben?

→ Unterstreichen Sie diese **EINE** Körperregion und notieren diese in den grauen Feldern „Beschwerdeort aus Fragegruppe 1“ auf den Seiten 1, 3, 5, 6 und 13 des Mitmachbogens.

→ Kreuzen Sie diese Beschwerdereion auch in der linken Spalte von **Tabelle 3** auf Seite 8 des Mitmachbogens an!

Die folgenden Fragegruppen 2-9 beziehen sich auf Kapitel 4 im Buch ab Seite 107.

→ Kreuzen Sie in den folgenden Fragegruppen 2 bis 9 **nur diejenigen** Aussagen an, welche auf Ihre Beschwerden in/im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** **zutreffen!**

→ Die maximal mögliche Anzahl an zutreffenden Aussagen je Fragegruppe kann den grauen Feldern entnommen werden. Tragen Sie hier die Anzahl der gesetzten Kreuze ein. Trifft in einer Fragegruppe keine Aussage auf Sie zu, notieren Sie „0“ (Null).

Die Fragegruppen 3 und 4 werden im Buch auf den Seiten 108-110 thematisiert.

✘ Fragegruppe 2a:

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 8

- ☐ a) Die Beschwerden haben sich damals langsam eingeschlichen – über mehrere Wochen, Monate oder Jahre.
- ☐ b) Einen genauen Auslöser für das erstmalige Auftreten meiner Beschwerden kann ich nicht nennen.
- ☐ c) Durch Wärme werden die Beschwerden besser.
- ☐ d) In der kalten Jahreszeit habe ich mehr Beschwerden, hingegen fallen mir viele Bewegungen in der warmen Jahreszeit leichter.
- ☐ e) In den frühen Morgenstunden werde ich durch die Schmerzen unruhig bzw. wache deswegen auf.
- ☐ f) Morgens nach dem Aufstehen bzw. vormittags habe ich mehr Beschwerden. Im Laufe des Tages nehmen die Beschwerden ab.
- ☐ g) Beim Losgehen nach Ruhepausen – z.B. nach längerem Sitzen oder einem Mittagsschlaf – habe ich mehr Beschwerden.
- ☐ h) Durch Bewegung werden die Schmerzen oder Beschwerden gelindert.

✘ Fragegruppe 2b:

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 8

- ☐ a) Die Schmerzen oder Beschwerden waren plötzlich da bzw. sind über einen kurzen Zeitraum von wenigen Tagen entstanden.
- ☐ b) Einen Auslöser für meine Beschwerden kann ich benennen. Diese wurden erstmalig durch folgende Situation ausgelöst:
- ☐ c) Eine Dusche bzw. ein Vollbad muss „so richtig heiß“ sein. Danach fühle ich mich etwas leichter.
- ☐ d) Warme bzw. tropische Klimaverhältnisse vertrage ich nicht so gut.
- ☐ e) Abends beim zur Ruhekommen merke ich stärkere Beschwerden.
- ☐ f) Vormittags bzw. um die Mittagszeit geht es mir besser. Gegen Abend nehmen die Beschwerden zu.
- ☐ g) Beim Gehen oder Wandern nehmen die Schmerzen bzw. das Schwächegefühl umso mehr zu, je länger die zurückgelegte Gehstrecke ist.
- ☐ h) Durch körperliche Beanspruchung nehmen die Beschwerden zu – z.B. durch Heben von schweren Lasten, Gartenarbeit, Pflügetätigkeit, Kraftsport.

✘ Fragegruppe 2c: Gibt es Narben in der Bauchregion? Wenn ja, welche?

- | | |
|--|--|
| ☐ Oberbauch | ☐ Genitalbereich |
| ☐ Unterbauch | – Frauen: z.B. Bauchspiegelung, vaginale Operation, Dammschnitt bei Geburt |
| ☐ Bauchnabel-Piercing | – Männer: z.B. Hodenhochstand im Kleinkindalter, Prostata |
| ☐ Leistenbeuge | |

Zwischenergebnis der Fragegruppen 2a bis c: Welche „Art der Störfaktoren“ könnte als Ursache Ihrer Beschwerden in/im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** vorliegen?

→ Übertragen Sie die Anzahl zutreffender Aussagen der Fragegruppen 2a und b in die nachstehenden grauen Felder. Welches Ergebnis lässt sich hieraus ermitteln? Kreuzen Sie die entsprechende Aussage im Folgenden an!

Anzahl zutreffender Aussagen in Fragegruppe 2a: **0 bis 8** ist

☐ > (größer als)
☐ < (kleiner als)
☐ = (gleich wie)

 in Fragegruppe 2b **0 bis 8**

- ☐ Fragegruppe 2a > 2b: Die Anzahl der Punkte in Fragegruppe 2a ist höher als in 2b.
Eine Muskelverkürzung (an noch unbestimmtem Ort) könnte die Beschwerdeursache sein.
- ☐ Fragegruppe 2a < 2b: Die Anzahl der Punkte in Fragegruppe 2b ist höher als in 2a.
Eine Überlastung (an noch unbestimmtem Ort) könnte die Beschwerdeursache sein.
- ☐ Fragegruppe 2a = 2b: Die Anzahl der Punkte ist in beiden Fragegruppen 2a und 2b gleich. Sowohl eine Muskelverkürzung als auch eine Überlastung könnten Beschwerdeursache sein.

→ Vermerken Sie, wenn die Fragegruppe 2c nach Bauchnarben mit „ja“ beantwortet wurde!

- ☐ Fragegruppe 2c: Breits einzelne kleine Bauchnarben könnten Beschwerdeursache sein.

→ Auf welche „Art der Störfaktoren“ gibt es bei Ihnen Hinweise? Auf eine Muskelverkürzung, eine Überlastung und/oder eine Bauchnarbe? Setzen Sie entsprechend ein, zwei oder drei Kreuze in Spalte 1 von **Tabelle 2** auf **Seite 7** des Mitmachbogens!

Die Fragegruppen 3 und 4 werden im Buch auf den Seiten 111- 112 thematisiert.

✗ Fragegruppe 3a:

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 6

- ☐ a) Längeres Stehen strengt mich sehr an bzw. bereitet mir Schmerzen, im Rücken, in den Beinen oder an anderem Ort.
- ☐ b) Wenn ich mich nach längerem Sitzen oder Tätigkeiten in gebeugter Körperhaltung (z.B. Handwerk, Gartenarbeit) aufrecht hinstellen möchte, bekomme ich Schmerzen bzw. habe ich ein Schwere - oder Schwächegefühl im Rücken, in den Gelenken oder an anderem Ort.
- ☐ c) Beim Aufstehen und Losgehen nach längerem Sitzen bzw. nach Tätigkeiten im Hocken oder Knien habe ich Loslaufschmerzen oder ein Gefühl von Steifigkeit im Rücken, in den Beinen oder an anderem Ort.
- ☐ d) Längeres Liegen flach auf dem Rücken ist mir unangenehm bzw. bereitet mir Schmerzen im Nacken, im Rücken, in der Schulter, in den Beinen oder an anderem Ort.
- ☐ e) Bei bzw. nach Arbeiten auf Schulterhöhe oder über dem Kopf habe ich Schmerzen bzw. ein Gefühl von Schwäche, Ermüdung oder Schwere in den Armen, im Rücken oder an anderem Ort.
- ☐ f) Bei abrupten Bewegungen wie Springen, Joggen, Niesen oder Husten schmerzt mein Rücken oder ein anderer Ort bzw. zeigt sich eine „Schwäche der Harnblase“.

✘ Fragegruppe 3b:**Anzahl der zutreffenden Aussagen:****0 bis 8**

- ☐ a) Im Sitzen habe ich weniger Beschwerden als im Stehen.
- ☐ b) Beim Sitzen lege ich gerne die Beine hoch.
- ☐ c) Die Loslaufschmerzen lassen nach einigen Gehschritten nach, z.B. wenn ich morgens aus dem Bett aufstehe oder nach längerem Sitzen losgehen möchte.
- ☐ d) Nach Bewegungsübungen mit getrecktem Rumpf und weiträumigen Armbewegungen fühl ich mich leichter und habe weniger Beschwerden.
- ☐ e) Liegen auf der Seite bevorzuge ich gegenüber der flachen Rückenlage.
- ☐ f) Es ist mir angenehmer, wenn ich beim Liegen auf dem Rücken die Beine anstelle bzw. eine Knierolle unterlege. So habe ich kaum Beschwerden, z.B. im Rücken oder in den Beinen.
- ☐ g) Beim Liegen auf dem Rücken brauche ich unbedingt ein Kopfkissen, um meinen Kopf bzw. Oberkörper höher zu lagern.
- ☐ h) Eine Sitzpause bzw. in die Hocke gehen bringt mir Entlastung nach längerdauerndem Stehen bzw. Gehen.

✘ Fragegruppe 4a:**Anzahl der zutreffenden Aussagen:****0 bis 5**

- ☐ a) Meine alltäglichen Sitzzeiten (Beruf + Freizeit zusammen) betragen aktuell bzw. betrugen über lange Zeit mindestens 8 Stunden pro Tag (z.B. Schreibtisch, Auto, Couch).
- ☐ b) Tätigkeiten mit vorgeneigtem Rumpf gehören aktuell bzw. gehörten über lange Zeit vermehrt zu meinem Alltag (z. B. Handwerk, Montage, Arbeit an Maschinen, Arbeit an der Warentheke in einem Einkaufsladen, Betreuung kleiner Kinder, Friseur, Zahnarzt).
- ☐ c) Tätigkeiten im Knien bzw. Hocken gehören aktuell bzw. gehörten über lange Zeit vermehrt zu meinem Alltag (z. B. Handwerk, Gartenarbeit oder Betreuung kleiner Kinder).
- ☐ d) Heben und Bewegen von Lasten ab 10 kg mehrmals am Tag gehören aktuell bzw. gehörten über lange Zeit zu meinem Alltag (z.B. Pflegetätigkeiten, Bauhandwerk, Pakete zustellen oder Heben kleiner Kinder)
- ☐ e) Ausgleichsbewegungen mit Streckung des Rumpfes erfolgen aktuell bzw. erfolgten über lange Zeit äußerst selten.

✘ Fragegruppe 4b:**Anzahl der zutreffenden Aussagen:****0 bis 4**

- ☐ a) Gymnastik- bzw. Bewegungsübungen werden mit kurzem Bauch ausgeführt oder erfordern eine verstärkte Bauchspannung wie z. B. den „Bauchnabel nach innen zu ziehen“, das „Schambein vorne anzuheben“, den „Bauch zu einem Korsett zu schnüren“ oder die „Wirbelsäule in Rückenlage fest auf den Boden zu pressen“, sodass „kein Blatt Papier mehr dazwischen passt“.
- ☐ b) Im Kraftsport werden Trainingseinheiten mit kurzem Bauch zum Antrainieren eines muskulösen Bauches (sog. „Sixpack“) bevorzugt.
- ☐ c) Mehrmals wöchentlich werden Sportarten mit gebeugtem oder vorgeneigtem Rumpf betrieben, z.B. Hockey, Kegeln, Bowling oder Boxen.
- ☐ d) Mehrmals wöchentlich werden Trainingseinheiten mit forcierter Bauchmuskelspannung absolviert, z.B. Ballett, Tanzsport oder Turmspringen.

II. (Selbst-)Beobachtung

Die Fragegruppen 5 bis 9 werden durch Abbildungen im Buch auf den Seiten 117- 123 veranschaulicht. Vergleichen Sie diese mit Ihrer Körperhaltung! Welche der Merkmale lassen sich auch bei Ihnen beobachten?

☒ **Fragegruppe 5a – Sitz-Typ (Seite 118):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 1

- ☐ Der Rumpf ist im Sitzen gebeugt (A).
- ☐ Der Rumpf ist im Sitzen gerade (B).

☒ **Fragegruppe 5b – Steh-Typ (Seite 118):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 1

- ☐ Der Rumpf ist im Stehen gebeugt (A).
- ☐ Der Rumpf ist im Stehen gerade (B).

☒ **Fragegruppe 6 – Sitzen (Seite 119):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 3

- ☐ a) Im Sitzen „rutscht der Rumpf in sich zusammen“.
- ☐ b) Im Sitzen sinkt der Unterrand Brustkorbs in den Oberbauch. Der Oberbauch ist kurz.
- ☐ c) Im Sitzen werden die Beine oft übereinandergeschlagen.

☒ **Fragegruppe 7 – Stehen (Seite 120):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 1

- ☐ a) Im Stehen ist der Rumpf gebeugt bzw. nach vorne geneigt.
- ☐ b) Im Stehen ist der Oberkörper nach hinten verlagert und sinkt der Unterrand Brustkorbs in den Oberbauch. Der Oberbauch ist kurz.
- ☐ c) Im Stehen mit geradem Rumpf ist der Bauch flach eingezogen.

☒ **Fragegruppe 8 – Gehen (Seite 121):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 2

- ☐ a) Beim Gehen ist der Rumpf nach vorn geneigt.
- ☐ b) Beim Gehen ist der Oberkörper nach hinten verlagert und sinkt der Unterrand Brustkorbs in den Oberbauch. Der Oberbauch ist kurz.
- ☐ c) Beim Gehen mit geradem Rumpf ist der Bauch flach eingezogen.
- ☐ d) Beim Gehen ist die Schrittlänge eher kurz.

☒ **Fragegruppe 9 – Schlaf- bzw. Liegegewohnheiten (Seite 122):**

Anzahl der zutreffenden Aussagen:

0 bis 4

- ☐ a) Am liebsten liege bzw. schlafe ich auf der Seite, die Beine sind weit angezogenen, der Rumpf ist gebeugt.
- ☐ b) Die Halbseitenlage ist für mich bequemer, wenn ich das obenliegende Bein beuge.
- ☐ c) Auf dem Rücken liegen bzw. schlafen kann ich nur mit einem großen Kissen unter dem Kopf.
- ☐ d) Sobald ich auf dem Rücken liege, stelle ich meine Beine an oder überkreuze sie.

Zwischenergebnis der Fragegruppen 3-9: Könnten bei Ihnen Störfaktoren in der vorderen Bauchwand als Ursache für Ihre Beschwerden in/im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** vorliegen?

→ Übertragen Sie die Anzahl zutreffender Aussagen der Fragegruppen 3 bis 9 in Tabelle 1 auf Seite 6 des Mitmachbogens und ermitteln Sie die Gesamtzahl aller zutreffenden Aussagen!

→ Besteht aufgrund einer Gesamtzahl von 6 oder mehr Punkten in Tabelle 1 Verdacht auf Störfaktoren in der vorderen Bauchwand, ergänzen Sie die rechte Spalte in Tabelle 2. Dies gibt Ihnen Auskunft, welche Art der Störfaktoren in der vorderen Bauchwand vorliegen könnte.

Tabelle 1: Anzahl zutreffender Aussagen aus den Fragegruppen 3-9

Fragegruppen		
3a	Alltagsituation, in der die Beschwerden zunehmen	0-6
3b	Alltagsituation, in der die Beschwerden gelindert werden	0-8
4a	beschwerdeunabhängige Bewegungsroutine im Alltag	0-5
4b	häufige Gymnastik- oder Trainingseinheiten im Sport	0-4
5a	Sitz-Typ	0-1
5b	Steh-Typ	0-1
6	Abweichungen von der aufrechten Körperhaltung im Sitzen	0-3
7	Abweichungen von der aufrechten Körperhaltung im Stehen	0-1
8	Abweichungen von der aufrechten Körperhaltung im Gehen	0-2
9	bevorzugte Liege- bzw. Schlafpositionen	0-4
	Gesamtzahl zutreffender Aussagen	0-35

Anhand der Gesamtzahl an zutreffenden Aussagen wird folgendes weiteres Vorgehen empfohlen:

- ☐ **0-5 Punkte:** Vorerst stellt sich kein vorrangiger Verdacht auf Störfaktoren in der vorderen Bauchwand als Ursache für Ihre Beschwerden in /im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** Bauchnarben haben Sie auch keine?

→ Fahren Sie fort mit der Beantwortung der Fragegruppen 10 bis 12 auf den Seite 11-12 des Mitmachbogens.

→ Befassen Sie sich mit Kapitel 9 des Buches zur Prävention von Störfaktoren in der vorderen Bauchwand.

- ☐ **6-9 Punkte:** Die vordere Bauchwand sollte als möglicher Ort für Störfaktoren bedacht werden.
- ☐ **10 und mehr Punkte:** Es besteht hoher Verdacht, dass Störfaktoren in der vorderen Bauchwand als (Mit-) Ursache für Ihre Beschwerden in/im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** in Frage kommen.

→ Kreuzen Sie in der rechten Spalte von **Tabelle 2** diejenigen Störfaktoren an, welche bereits in Spalte 1 als „Art der Störfaktoren“ vermerkt wurden!

Tabelle 2: Auf welche Störfaktoren in der vorderen Bauchwand gibt es bei Ihnen Hinweise?

Art der Störfaktoren siehe Fragegruppe 2a-c		Es besteht Verdacht auf Störfaktoren in der vorderen Bauchwand. siehe Auswertung von Tabelle 1
☐ Muskelverkürzung		☐ Verkürzung der geraden Bauchmuskeln
☐ Überlastung		☐ Überlastung der Bauchmuskelnansätze am Schambein
☐ Bauchnarben		☐ Bauchnarben

→ Setzen Sie ein Kreuz an die entsprechenden Störfaktoren in der rechten Spalte des **Untersuchungsprotokolls** auf Seite 8 des Mitmachbogens!

III. Festlegen eines Kontrollbefundes

Für die Untersuchung benötigen Sie einen Kontrollbefund. Lesen Sie hierfür sorgfältig die Hinweise zur Durchführung von Kontrollbefunden im Buch auf den Seiten 126-130! Die Beschreibung von Beispielen für Kontrollbefunde zu den einzelnen Körperregionen mit Beschwerden finden Sie im Buch ab Seite 131.

1. Prüfen Sie, ob in der linken Spalte von Tabelle 3 **EINE** Körperregion mit Ihren vermerkt wurde, welche Sie untersucht haben möchten.
2. Wählen Sie einen bei Ihren Beschwerden geeigneten Kontrollbefund! Hierfür finden Sie in der rechten Spalte von Tabelle 3 Empfehlungen für Kontrollbefunde, die den einzelnen Körperregion mit Beschwerden zugeordnet sind! Erproben Sie **vorsichtig**, durch welchen dieser Kontrollebefunde Ihre Beschwerden am deutlichsten ausgelöst werden können und vermerken diesen durch ein Kreuz in der rechten Spalte!

Findet sich unter den angegebenen Beispielen kein passender Kontrollbefund, notieren Sie eine vergleichbare Bewegung bzw. Körperposition als „anderer Kontrollbefund“.

3. Legen Sie **EINE Merkhilfe** für den Kontrollbefund fest!

Für die Vergleichbarkeit des Kontrollbefundes vor und nach einer Behandlung benötigen Sie eine „Merkhilfe“. Orientieren Sie sich dabei auch an den Hinweisen im Buch an den Seiten 129/130!

Welcher messbare Wert bzw. welcher Orientierungspunkt eignet sich am besten als Merkhilfe für Ihren Kontrollbefund?

Beispiele für Merkhilfen zum Kontrollbefund:

- ☐ Zentimeter:
- ☐ Meter:
- ☐ Kilometer:
- ☐ Sekunden:
- ☐ Minuten:
- ☐ Gegenstand als optische Marke im Raum:
- ☐ Körperteil als Orientierungspunkt:
- ☐ Schmerzstärke auf einer Skala von 0 bis 10:
- ☐ Gefühl von Muskelspannung:
- ☐ Gefühl von Muskelschwäche:
- ☐ Gleichgewicht bzw. Unsicherheit:
- ☐ Andere Merkhilfe:

Tabelle 3: Welcher Kontrollbefund eignete sich zur Untersuchung Ihrer Beschwerden?

→ Kreuzen Sie die EINE Körperregion mit Schmerzen oder Beschwerden aus Fragegruppe 1 an, welche Sie untersuchen möchten!	→ Wählen Sie EINEN Kontrollbefund , der Ihrer Körperregion mit Schmerzen oder Beschwerden zugeordnet ist!
☐ (P1) Nacken, Halswirbelsäule, Kopf	☐ 5.1.1 Kopfdrehung (Seite 131) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P2) Kreuzbein, Gesäß ☐ (P3) unterer Rücken mit „Ischias“ ☐ (P4) Rippen, Brustkorb ☐ (P12) „ganzer“ Rücken ☐ (P13) unterer Rücken ☐ (P14) Brustwirbelsäule	☐ 5.1.2 Rumpfdrehung mit Armstreckung nach hinten (S. 132) ☐ 5.1.3 Brustbeinhebung und Rückenstreckung (Seite 133) ☐ 5.1.4 Rückenstreckung durch Beckenschieben (Seite 134) ☐ 5.1.5 Vorneigen des Rumpfes (Seite 135) ☐ 5.1.8 beidseitige Armhebung mit Rumpfstreckung (Seite 138) ☐ 5.1.13 Einbeinstand (Seite 143) ☐ 5.1.14 großer Ausfallschritt (Seite 144) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P5) Hüftgelenk, Leistenbeuge, Oberschenkel ☐ (P6) Knie, Unterschenkel ☐ (P7) Fuß, Ferse, Zehen	☐ 5.1.12 Treppenstufe steigen (Seite 142) ☐ 5.1.13 Einbeinstand (Seite 143) ☐ 5.1.14 großer Ausfallschritt (Seite 144) ☐ 5.1.15 Druckschmerz-Test (z.B. bei Fersenschmerz) (Seite 145) ☐ 5.1.16 Gehstrecke bzw. Gehdauer (Seite 136) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P8) Schulter, Oberarm	☐ 5.1.2 Rumpfdrehung mit Armstreckung nach hinten (S. 132) ☐ 5.1.6 einseitige Armhebung zu Seite (Seite 145) ☐ 5.1.7 einseitige Armhebung nach vorn (Seite 137) ☐ 5.1.8 beidseitige Armhebung mit Rumpfstreckung (Seite 138) ☐ 5.1.9 diagonales Rückwärtsgreifen (Seite 139) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P9) Ellenbogen, Unterarm, Hand	☐ 5.1.10 Belastung des Unterarms (Seite 140) ☐ 5.1.11 Drehen eines Fensterriegels (Seite 141) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P10) Unsicherheit beim Stehen auf einem Bein	☐ 5.1.13 Einbeinstand (Seite 143) ☐ anderer Kontrollbefund:
☐ (P11) Beckenboden, Harnblase	☐ 5.1.15 Druckschmerz-Test (z.B. am Schambein) (Seite 145) ☐ anderer Kontrollbefund:

→ Übertragen Sie Ihren Kontrollbefund und die Merkhilfe in die entsprechend markierten grauen Felder oben rechts im **Untersuchungsprotokoll** auf Seite 10 des Mitmachbogens (Tabelle 3)!

IV. Durchführung der (Selbst-)Untersuchung

Die Untersuchungsbehandlung wird im Buch ab Seite 147 thematisiert. Lesen Sie hierzu auch die Beschreibungen und Hinweise auf Gegenanzeigen sorgfältig durch! Den in der Untersuchungstabelle aufgeführten Behandlungstechniken ist die jeweilige Seitenzahl im Buch beigelegt.

Nutzen Sie für die (Selbst-)Untersuchung Ihrer vermuteten Störfaktoren das nachstehende **Untersuchungsprotokoll (Tabelle 3)** und gehen Sie dabei in folgend Schritten vor:

1. Kontrollieren Sie, ob das Untersuchungsprotokoll (**Tabelle 3**) vollständig vorbereitet wurde: Sind die zu prüfenden Störfaktoren in der vorderen Bauchwand aus Tabelle 2 (Spalte 3) in den Feldern „Untersuchungsbehandlung“ (linke Spalte Untersuchungsprotokolls) übertragen und der Kontrollbefund oben rechts im Feld „Vorher-Kontrollbefund“ vermerkt.
2. Wählen Sie für den zu prüfenden Störfaktor in der vorderen Bauchwand **EINE** Behandlungstechnik für die Untersuchungsbehandlung und kreuzen Sie diese in der linken Spalte von Tabelle 3 in dem Feld „Untersuchungsbehandlung“ an, welches dem zu prüfenden Störfaktor zugehört!

Besteht Verdacht auf mehrere Störfaktoren in der vorderen Bauchwand, wählen Sie für jeden dieser Störfaktoren eine passende Behandlungstechnik und Vermerken diese in dem zugehörigen Feld der jeweiligen Störfaktoren.

3. Prüfen Sie den Vorher-Kontrollbefund (rechts oben im Untersuchungsprotokoll) so genau wie möglich noch einmal unmittelbar vor der ersten Untersuchungsbehandlung! Achten Sie besonders auf die Merkhilfe!
4. Führen Sie die Untersuchungsbehandlung mit der ausgewählten Behandlungstechnik an dem zu prüfenden Störfaktor (linke Spalte auf dem Untersuchungsprotokoll) durch.

Besteht Verdacht auf mehrere Störfaktoren in der vorderen Bauchwand, prüfen Sie die angekreuzten Störfaktoren in der Reihenfolge, wie sie im Untersuchungsprotokoll vorgegeben ist, d. h. von oben beginnend nach unten.

5. Wiederholen Sie den Kontrollbefund unmittelbar nach der Untersuchungsbehandlung und vergleichen diesen mit dem Vorher-Kontrollbefund. Tragen Sie das Ergebnis in das graue Feld „**Nachher-Kontrollbefund**“ (rechte Spalte) ein.

Bei Prüfung mehrerer Störfaktoren wird der letzte Nachher-Kontrollbefund in der darauffolgenden Untersuchungsbehandlung zum neuen Vorher-Kontrollbefund, d.h. zum neuen Ausgangspunkt für den Vorher-Nachher-Vergleich.

Tabelle 4: Untersuchungsprotokoll

zu prüfende Störfaktoren (übernommen aus Tabelle 2, Spalte 3) mit jeweils empfohlenen Behandlungstechniken	Vorher-Kontrollbefund (übernommen aus Tabelle 2 und Punkt 3: Merkhilfe auf Seite 7) Kontrollbefund: Merkhilfe:
<u>Untersuchungsbehandlung A</u> ☐ Verkürzung der geraden Bauchmuskeln Wählen Sie eine Behandlungstechnik: ☐ 5.2.3.1 (Seite 154) ☐ 5.2.3.2 (Seite 156) ☐ 5.2.3.3 (Seite 158) ☐ 5.2.3.4 (Seite 159)	<u>Nachher-Kontrollbefund A</u> Der Kontrollbefund hat sich gebessert: + nicht verändert: 0 verschlechtert: –
<u>Untersuchungsbehandlung B</u> ☐ Bauchnarben Wählen Sie eine Behandlungstechnik: ☐ 5.2.5.1 (Seite 164) ☐ 5.2.5.2 (Seite 166)	<u>Nachher-Kontrollbefund B</u> Der Kontrollbefund hat sich gebessert: + nicht verändert: 0 verschlechtert: –
<u>Untersuchungsbehandlung C</u> ☐ Überlastung der Bauchmuskelsansätze am Schambein Wählen Sie <u>eine</u> Behandlungstechnik: ☐ 5.2.4.1 (Seite 160) ☐ 5.2.4.2 (Seite 162)	<u>Nachher-Kontrollbefund C</u> Der Kontrollbefund hat sich gebessert: + nicht verändert: 0 verschlechtert: –

V. Weitere Schritte und Behandlungsplan

Das weitere Vorgehen nach der Untersuchungsbehandlung richtet sich nach dem Ergebnis des Vorher-Nachher-Vergleiches des Kontrollbefundes. Hinweise und Beispiele hierzu finden Sie im Buch in Kapitel 5.3 (ab Seite 171).

→ Prüfen Sie anhand des Ergebnisses aus dem Vorher-Nachher-Vergleich des Kontrollbefundes für jeden geprüften Störfaktor für sich alleine, welche der folgend aufgeführten Empfehlungen als nächste Schritte geeignet sind!

☐ Der Kontrollbefund hat sich gebessert (+):

→ Bei Verbesserung des Kontrollbefundes kann der betreffende Störfaktor behandelt werden:

Je nach Art des ermittelten Störfaktors (Verkürzung der geraden Bauchmuskeln, Überlastung der Bauchmuskelsansätze am Schambein und/oder Bauchnarbe) kann mit einer lokalen Behandlungstechnik (Kapitel 5.2 und 9.1) sowie mit dem Übungsprogramm (Kapitel 9.2 und 9.3) begonnen werden.

☐ Der Kontrollbefund hat sich nicht verändert (0)

→ Möglicherweise war die Behandlung zu sanft? Wiederholen Sie die Untersuchungsbehandlung mit etwas mehr Intensität oder mit einer anderen zu dem zu prüfenden Störfaktor passenden Technik:

- Bessert sich der Kontrollbefund jetzt, fahren Sie fort wie in „Der Kontrollbefund hat sich gebessert (+)“.
- Verändert sich der Kontrollbefund wieder nicht (0) bzw. wird schlechter (–), fahren Sie fort wie in „Der Kontrollbefund hat sich verschlechtert (–)“.

☐ Der Kontrollbefund hat sich verschlechtert (–):

Der Verdacht auf einen bestimmten Störfaktor in der vorderen Bauchwand hat sich nicht bestätigt. Sehr wahrscheinlich liegen andere Störfaktoren als Beschwerdeursache vor.

→ Bei Verschlechterung eines Kontrollbefundes wird der betreffende Störfaktor vorerst nicht weiter behandelt.

→ Fahren Sie fort mit der Beantwortung der **Fragegruppen 10 bis 12** ab Seite 11 des Mitmachbogens sowie mit **Kapitel 9 des Buches** zur Prävention von Störfaktoren in der vorderen Bauchwand.

Stellt sich keine Besserung ein, ist Unterstützung z. B. bei einem in der reflektorischen Schmerztherapie ausgebildeten Therapeuten oder Arzt zu empfehlen. So können auch andere, in diesem Buch nicht thematisierte Störfaktoren in anderen Strukturen des Bewegungssystems ermittelt werden.

– Teil 2 –

VI Ergänzende Fragen

Die Fragegruppen 10 bis 12 basieren auf den **Kapiteln 6 und 7 des Buches**.

→ Welche der folgenden Beschwerden bzw. Aussagen treffen auf Sie zu?

Fragegruppe 10 a:

- | | |
|---|--|
| ☐ Appetitlosigkeit | ☐ Neigung zu einem Blähbauch |
| ☐ Völlegefühl | ☐ Verstopfung des Darms |
| ☐ Druckgefühl im Oberbauch | ☐ Durchfälle oder auffällig weiche Stuhlkonsistenz |
| ☐ Schluckbeschwerden | ☐ Stuhlgänge mit wechselnden Durchfällen und Verstopfungen |
| ☐ Sodbrennen | ☐ Rückenschmerzen auf Höhe der Brustwirbelsäule |
| ☐ Bittergeschmack | ☐ Schmerzen im unteren Rücken bzw. Kreuzbeinärztliche Abklärung |

Fragegruppe 10b:

- a) Nach einem Toilettengang mit ausgiebiger Stuhlentleerung lassen die Rückenschmerzen sofort nach.
- b) Ganzkörperliche Aktivitäten wie z. B. Spazieren, Joggen, Ballspiele oder Fitnessübungen lindern sowohl die in Fragegruppe 10a aufgeführten Darm-beschwerden als auch die Rückenschmerzen.
- c) Während einer Diätphase oder Fastenkur habe ich viel weniger Beschwerden in den Muskeln, Gelenken und im Rücken.
- d) Seit der Darmsanierung habe ich weniger Schmerzen und es fühlen sich meine Muskeln viel leichter an.

Fragegruppe 11:

- a) Der Alltag ist gefüllt mit hohen Anforderungen und/oder die Aufgaben sind in einen zu dichten Zeitplan gedrängt. Es fehlen Erholungspausen.
- b) Es besteht ein zeitlicher Zusammenhang zwischen der Beschwerdezunahme und psychischen Belastungssituationen, z. B. aufgrund von „Stress“ mit dem Chef oder den Kollegen, sozialer Benachteiligung und/oder Sorgen in der Familie oder mit den Nachbarn.
- c) Im Laufe des Lebens gab es ein oder mehrere traumatische Ereignisse, z. B. ein Unfall, psychische oder körperliche Missbrauchserlebnisse oder das Erleben einer Katastrophe.
- d) Ein Reizmagen, ein Reizdarm oder eine Reizblase ohne erkennbare organische Erkrankung bestehen bereits.
- e) Es besteht das Gefühl von Einsamkeit aufgrund mangelnder familiärer Kontakte und eines fehlenden Freundeskreises.
- f) Große Hilfsbereitschaft ist selbstverständlich, bei Problemen von Familienmitgliedern oder Freunden wird für „alle und jeden“ gesorgt.
- g) Stress oder Probleme verführen zu „Stressritualen“, wie das Rauchen einer Zigarette, das Naschen von Süßigkeiten, einem Essanfall, einem Gläschen Bier oder Wein, um sich zu beruhigen.

Fragegruppe 12a:

- a) Ich ernähre mich überwiegend von Fertigprodukten.
- b) Mahlzeiten bzw. Pausen sind unregelmäßig auf die Tage verteilt.
- c) Bei der Mahlzeit fühle ich mich gestört, weil das Ambiente unruhig ist.
- d) Die Mahlzeiten nehme ich meist unter Zeitdruck ein.
- e) Das Essen schlinge ich meist hinter, ohne es ausreichend zu kauen.
- f) Mahlzeiten nehme ich gleich am Arbeitsplatz ein, z.B. vor dem PC.
- g) Meist esse ich im Stehen oder Gehen.
- h) Am Tag habe ich wenig Gelegenheit bzw. vergesse es, zu trinken.

Fragegruppe 12b:

- a) Ich rauche täglich Zigaretten bzw. konsumiere Nikotin in anderer Form.
- b) Alkohol trinke ich täglich in kleinen bis mittleren Mengen.
- c) Alkohol trinke ich des Öfteren in größeren Mengen.
- d) Ich konsumiere gelegentlich Drogen oder andere stimulierende Substanzen.

Fragegruppe 12c:

- a) Ich schlafe regelmäßig weniger als 6 Stunden pro Nacht.
- b) Ich arbeite im Schichtsystem, auch in Nachtschichten.
- c) Ich habe Probleme mit dem Einschlafen und/oder Durchschlafen.

Fragegruppe 12d:

- a) Ich bewege mich weniger als eine Stunde pro Tag, z.B. durch Gehen, Treppensteigen, Radfahren, Gymnastikübungen, am Arbeitsplatz.
- b) Anschluss an eine Sportgruppe habe ich nicht.
- c) Ein regelmäßiges Selbstübungsprogramm verfolge ich nicht.
- d) Ich treibe mehrmals in der Woche intensiven Sport bis an die Leistungsgrenze oder darüber hinaus.

In den Fragegruppen 10 bis 12 haben Sie Hinweise gefunden, die in Zusammenhang mit Ihren Schmerzen oder Beschwerden in/im **Beschwerdeort aus Fragegruppe 1** stehen könnten?

Mögliche Einflüsse durch Störungen der Magen- und Darmfunktion, psychosoziale Belastung sowie weniger dienliche Lebensgewohnheiten auf die Entstehung bzw. das Empfinden von Schmerzen oder Beschwerden im Bewegungssystem werden in den **Kapiteln 6, 7, 8.2.3 und 8.2.4** thematisiert. Hierauf basierende Beispiele für zusätzliche bzw. weiter stabilisierende Behandlungsverfahren oder Eigenmaßnahmen können Sie in **Kapitel 10** nachlesen. Dabei steht eine möglichst umfassende Betrachtung des Genesungsprozesses im Vordergrund.

Wichtig! Bei ausbleibender Besserung der Beschwerden und vor allem bei unklaren Beschwerden sollte nicht gezögert und ein Arzt aufgesucht werden! Lesen Sie im Buch auch „Den Arzt aufsuchen“ auf Seite 415.