

Beckenboden Checkliste für Frauen

Wenn ihr auch nur eine Frage mit „JA“ beantwortet, dann profitiert ihr von diesem Kurs!
Wenn ihr viele Aussagen bejahen könnt, dann ist es JETZT an der Zeit etwas für euren Beckenboden zu tun!

- Meine Blase verliert beim Husten, Niesen oder Lachen ein paar Tröpfchen.
- Meine Reithose ist verdächtig feucht nach dem Reiten, auch wenn ich es beim Reiten nicht direkt merke.
- Im leichten Sitz habe ich Probleme und verliere Urin.
- Wenn ich unterwegs bin trinke ich weniger, damit ich nicht so oft auf die Toilette muss.
- Ich spüre nicht immer wie voll meine Blase ist.
- Meine Gebärmutter hat sich bereits gesenkt.
- Ich leide an einem Scheidenvorfall (Ausstülpung der Vagina nach außen)
- Mein Darm ist erschlafft.
- Mich plagen Hämorrhiden.
- Mein Bauch steht vor (Spitzbauch).
- Mein Bauch ist schlaff.
- Mein Busen hängt.
- Ich habe oft schwere Beine.
- Ich habe X-Beine.
- Meine Knöchel sind oft geschwollen oder tun weh.
- Es wurde eine Hüftdysplasie oder Hüftarthrose diagnostiziert
- Im Trab aussitzen fällt mir schwer.
- Ich habe unförmige Oberschenkel (Reiterhosen).
- Mein Popo hängt.
- Meine Füße sind platt.
- Ich habe einen Hallux-Vagus.
- Ich habe Senk-Spreiz Füße.
- Ich habe Krämpfe in den Waden.
- Ich habe manchmal Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Meine Verdauung ist auffällig (nicht regelmässig, Verstopfung, Durchfall).
- Ich bekomme leicht Seitenstechen.
- Ich habe oft Schluckauf.
- Ich leide unter saurem Aufstoßen.
- Bergab gehen ist eine Tortur für mich.
- Treppensteigen ist schwierig.
- Nach Hausarbeit oder Gartenarbeit habe ich Rückenschmerzen
- Ich hatte schon einmal einen Hexenschuss.
- Ich komme leicht aus der Puste. ¹
- Ich habe ein Hohlkreuz.

¹ Copyright Julica Valentiner 2021