

GESUNDHEITS-CHECK

Sport pro Gesundheit



mindfulness
#naturalwellbeing

Eingangsfragebogen für Rückenfitness

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Liebe Teilnehmerin, Lieber Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Du auf einfache Weise selbst einschätzen kannst, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzlich Bedenken bei der Ausübung von körperlich-sportlichen Aktivitäten besteht.

Bitte beantworte die nachstehenden Fragen mit „JA“ oder „NEIN“:

1. Hast Du Schmerzen, die bei Belastung und Bewegung zunehmen?	JA	NEIN
2. Hast Du Schmerzausstrahlungen in Arme und Beine?	JA	NEIN
3. Hast Du Gefühlsminderungen oder Kribbeln im Bereich der Hände und Füße?	JA	NEIN
4. Sind Neurologische Symptome mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit bekannt?	JA	NEIN
5. Hast Du ein allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, unerklärlichen Gewichtsverlust, oder körperliche Schwäche?	JA	NEIN
6. Sind Dir ausgeprägte Wirbelsäulenfehlstellungen, Skoliosen oder schwerwiegende Beinlängendifferenzen bekannt oder diagnostiziert?	JA	NEIN
7. Liegt ein akuter Bandscheibenvorfall (bis ca. 6 Wochen nach Primäreignis) vor?	JA	NEIN
8. Liegen schwerwiegende Krankheiten (z.B. akute entzündliche Prozesse/Schmerzen, Wirbelsäulentumore, nicht verheilte Wirbelkörperfrakturen, Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen) vor bzw. durch einen Arzt diagnostiziert?	JA	NEIN

Hast Du eine oder mehrere Fragen mit „JA“ beantwortet?

Bitte suche einen Arzt auf, bevor Du körperlich-sportlich aktiv wirst. Berichte Deinem Arzt über den Gesundheits-Check, die von Dir geplante Aktivität und darüber, welche Fragen Du mit „JA“ beantwortet hast.

Information zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten, wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.