

Patienten-Fragebogen: Können meine Beschwerden muskulär bedingt sein? (Check)

Wenn Ihre Beschwerden fachärztlich abgeklärt sind und Sie wissen wollen, ob Ihre eigenen Probleme durch Verspannungen verursacht worden sein können, beantworten Sie den Fragebogen:

Meine Beschwerden

- kamen schleichend.
- kamen eher plötzlich (nach einer Verletzung, einem Sturz, einer Entzündung der Blase, der Nieren, der Prostata, der Scheide; einer OP im Bereich des Bauchs, des Beckens, der Leisten oder des Rückens; einer besonderen Stresssituation).
- Ich habe zwar Beschwerden, die sich wie eine Entzündung anfühlen, aber selten oder nie einen handfesten bakteriologischen Befund.
- Ich habe immer wiederkehrende bakterielle Blasenentzündungen.
- Durch längeres Sitzen oder Stehen verschlechtern sich die Beschwerden.
- Durch Kälte verschlechtern sich meine Beschwerden.
- Ich bin sehr kälteempfindlich und versuche immer mich warm zu halten.
- Ich habe Stellen am Körper, bei denen schon leichte Berührungen unangenehm sind, oder die sie sich irgendwie taub anfühlen.
- Die Ärzte sagen, mir fehlt nichts, aber ich spüre doch, dass ich etwas habe.
- Durch Stress verschlechtern sich die Beschwerden.
- Durch den Stuhlgang (währenddessen oder kurz danach) verändern sich die Beschwerden.
- Durch das Wasserlassen (währenddessen oder kurz danach) verschlechtern sich die Beschwerden.
- Eine Psychotherapie hat nichts an den Beschwerden geändert.
- Das Antibiotikum half gar nicht.
- Das Antibiotikum half nur ein, zwei Tage lang.
- Ich habe schon gespürt, dass Bewegung wie Gehen oder Sport die Beschwerden beeinflussen kann. Sie können dadurch besser oder schlechter werden.
- Manchmal bemerke ich, dass ich im Körper ganz angespannt bin.
- Ich habe auch andere Beschwerden, wie Probleme mit der Verdauung, Sodbrennen und Übelkeit, Rückenschmerzen, Beinschmerzen, Schmerzen im Gesäß, Kopf- und Nackenschmerzen.
- Ich fühle mich insgesamt steifer als noch vor einiger Zeit.
- Ich habe schon bemerkt, dass ich manchmal ein wenig atemlos bin, etwa beim Sprechen, Treppensteigen oder wenn ich in Aufregung gerate.

Auswertung: Wenn Sie bei **vier oder mehr** Aussagen festgestellt haben, dass sie auf Sie zutreffen, kommen Verspannungen als Verursacher Ihrer Beschwerden in Frage. Wenn aus **ärztlicher Sicht** organische Probleme behoben oder ausgeschlossen sind, sollten Sie sich von einem kundigen Therapeuten oder einer Therapeutin untersuchen lassen. Wenn Sie letzteres nicht wollen oder können und es allein versuchen möchten, dann versuchen Sie es doch gerne mit unseren Übungen (siehe Website: www.alternative-schmerzbehandlung.de - Übungsvideos).