

PARmed-X FOR PREGNANCY

Physical Activity Readiness Medical Examination – Übersetzung aus dem Englischen von Louisa-Marie Kossack

PARmed-X for PREGNANCY ist eine Richtlinie für ein Gesundheits-Screening vor der Teilnahme eines Schwangerschaftsbewegungs / gymnastik / fitnesskurses.

Gesunde Frauen in einer komplikationslosen Schwangerschaft können sportliche Betätigung in ihren Alltag integrieren ohne ein signifikantes Risiko für sich selbst oder ihr ungeborenes Kind einzugehen.

Zu den erfassten positiven Vorteilen von regelmäßiger Aktivität bzw. der Teilnahme an Bewegungskursen in der Schwangerschaft, gehören z.B. eine Verbesserung der aeroben Kapazität und muskulären Fitness, eine angemessene Gewichtszunahme sowie eine Erleichterung der Entbindung. Regelmäßige sportliche Betätigung könnte ebenfalls bei der Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes und schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck hilfreich sein.

Die Sicherheit eines Schwangerschafts- Bewegungskurses hängt von einem angemessenen Level der körperlichen Belastungsfähigkeit von Mutter und Kind (mütterlich-fetalen Physiologie Reserve) ab. PARmed-X for PREGNANCY ist eine nützliche Check-Liste und eine Richtlinie für Ärzte / Hebammen zur Evaluierung schwangerer Frauen, die bei einem Schwangerschafts – Fitnesskurs o.ä. teilnehmen möchten oder zur medizinischen Beobachtung schwangerer Frauen, die sich sportlich betätigen.

Anleitung zum Gebrauch des 7-seitigen PARmed-X for PREGNANCY:

1. Die Patientin füllt die Abschnitte **A** PATIENTEN INFORMATION und **B** PRÄ-SPORT GESUNDHEITS-CHECKLISTE (TEIL 1, 2, 3, und 4 auf Seite 2) aus und händigt das ausgefüllte Formular bei ihrem Arzt / ihrer Hebamme, der / die ihre Schwangerschaft überwacht, ein.
2. Der Arzt / die Hebamme sollte die Angaben der Patientin auf Richtigkeit prüfen und den Abschnitt **C** KONTRAINDIKATIONEN (Seite 3) basierend auf der aktuellen medizinischen Situation ausfüllen.
3. Wenn keine Kontraindikationen hinsichtlich sportlicher Betätigung vorliegen, sollte der **GESUNDHEIT-EVALUIERUNGSSCHEIN** (Seite 3) ausgefüllt- und vom Arzt / von der Hebamme unterschrieben werden. Diesen Schein händigt die Patientin der Kursleiterin / Trainerin ihres Schwangerschafts-Fitnesskurses aus.

Neben der umsichtigen medizinischen Versorgung, wird die Teilnahme an angemessenen Sportarten, Intensitäten und einen angemessenen Umfang von Bewegung empfohlen, um die Wahrscheinlichkeit eines positiven Schwangerschaftsverlaufs zu erhöhen. PARmed-X for PREGNANCY bietet Empfehlungen für individuelle Bewegungs- / Sport Richtlinien (Seite 4) und Sicherheit bzgl. Fitnessprogrammen (Seite 6).

Achtung: Abschnitte A und B sollten von der Patientin ausgefüllt werden, bevor sie den Termin bei ihrem Arzt / ihrer Hebamme hat.

A PATIENTEN INFORMATION

NAME _____

ADRESSE _____

TELEFON _____

GEBURTSDATUM _____._____._____

KRANKENVERSICHERUNGSNUMMER _____

NAME DER SCHWANGERSCHAFTS-FITNESSKURSLEITERIN /
TRAINERIN

TELEFONNUMMER DER SCHWANGERSCHAFTS-
FITNESSKURSLEITERIN / TRAINERIN

B PRÄ-SPORT GESUNDHEITS-CHECKLISTE

TEIL 1: ALLGEMEINER GESUNDHEITSSTATUS

Hatten Sie in der Vergangenheit: **Ja Nein**

1 Eine Fehlgeburt in einer vergangenen Schwangerschaft?

2 Andere Schwangerschaften mit Komplikationen?

3 Ich habe innerhalb der letzten 30 Tage einen PAR-Q Fragebogen ausgefüllt.

Falls Sie Frage 1 oder 2 mit **Ja** beantwortet haben, bitte erläutern Sie dies näher:

Anzahl der vorangegangenen Schwangerschaften: _____

TEIL 2: STATUS DER AKTUELLEN SCHWANGERSCHAFT

Entbindungstermin: ____ . ____ . ____

Haben Sie während dieser Schwangerschaft Folgendes erfahren: **Ja Nein**

1 Auffallende Müdigkeit?

2 Vaginale Blutungen (Schmierblutung)?

3 Unerklärte Schwäche oder Taumeligkeit?

4 Unerklärter abdominaler Schmerz?

5 Plötzliches Anschwellen von Knöcheln, Händen oder Gesicht?

6 Anhaltende Kopfschmerzen oder Probleme mit Kopfschmerzen?

7 Schwellung, Schmerzen oder Rötung in der Wade eines Beines?

8 Fehlen von fetaler Bewegung nach dem 6. Monat?

9 Fehlende Gewichtszunahme nach dem 5. Monat?

Falls Sie eine dieser Fragen mit **Ja** beantwortet haben, bitte erläutern Sie dies näher.

TEIL 2: AKTIVITÄTS- / SPORTGEWOHNHEITEN WÄHREND DES VERGANGENEN MONATS

1 Listen Sie ausschließlich regelmäßig durchgeführte Fitness / Sport / Freizeitaktivitäten auf:

INTENSITÄT (bitte kreuzen Sie an)	HÄUFIGKEIT (Zeit/Woche)			ZEIT (Minuten/Tag)		
	1-2	2-4	4+	<20	20-40	40+
Hoch	___	___	___	___	___	___
Mittel	___	___	___	___	___	___
Leicht	___	___	___	___	___	___

2 Beinhaltet Ihre reguläre Arbeit (Beruf / zu Hause): **Ja Nein**

Schweres Heben?

Häufiges Gehen / Treppensteigen?

Gelegentliches Gehen (> 1x / Stunde)?

Anhaltendes Stehen?

Hauptsächlich Sitzen?

Normale tägliche Bewegung?

3 Rauchen Sie aktuell?

4 Konsumieren Sie Alkohol?

TEIL 4: BEWEGUNGS / SPORT-VORHABEN

Welche körperlichen Bewegungsformen / Sportarten haben Sie vor auszuüben?

Weicht dies von Ihren aktuellen Bewegungsformen / Sportarten ab? **Ja Nein**

***Achtung: Schwangeren Frauen wird dringend empfohlen, während der Schwangerschaft und der Stillzeit nicht zu rauchen oder Alkohol zu konsumieren.**

C KONTRAINDIKATIONEN FÜR KÖRPERLICHE / SPORTLICHE BETÄTIGUNG

Auszufüllen von Ihrem behandelnden Arzt / Ihrer Hebamme

ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN

Hat die Patientin:	Ja	Nein
1 Vorzeitiges Reißen der Fruchtblase, Frühgeburt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Anhaltende Blutungen im zweiten oder dritten Trimester / Plazenta Praevia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Schwangerschafts-induzierte Hypertonie oder Präeklampsie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Zervixinsuffizienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Nachweis einer intrauterinen Wachstumsrestriktion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Mehrlingsschwangerschaft (z.B. Drillinge)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Unkontrollierter Typ 1 Diabetes, Hypertonie oder eine Erkrankung der Schilddrüse, andere schwerwiegende kardiovaskuläre, respiratorische oder systemische Erkrankungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN

Hat die Patientin:	Ja	Nein
1 Vorgeschichte spontaner Fehlgeburten oder Frühgeburten in vorangegangenen Schwangerschaften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Leichte / moderate kardiovaskuläre oder respiratorische Erkrankungen (z.B. chronische Hypertonie, Asthma)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Anämie oder Eisenmangel (Hb < 100g/l)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Unterernährung oder Essstörung (Anorexie, Bulimie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Zwillingsschwangerschaft nach der 28. Woche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Weitere signifikanten Krankheiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Falls ja, bitte erläutern Sie näher.

Achtung: Risiken können gegenüber den Vorteilen regelmäßiger körperlicher / sportlicher Betätigung überwiegen. Die Entscheidung, sich körperlich / sportlich zu betätigen oder nicht, sollte mit qualifiziert medizinischer Beratung getroffen werden.

KÖRPERLICHE / SPORTLICHE BETÄTIGUNG

empfohlen / genehmigt

kontraindiziert

PARMED-X FOR PREGNANCY – GESUNDHEIT-EVALUIERUNGSSCHEIN

(auszufüllen und der Schwangerschafts-Fitnesskursleiterin / Trainerin einzureichen nach medizinischer Genehmigung von körperlicher / sportlicher Betätigung)

Ich, _____ (bitte geben Sie den Namen der Patientin an), habe mein Vorhaben, mich während meiner Schwangerschaft körperlich zu betätigen, mit meinem Arzt / meiner Hebamme besprochen und ich habe seine / ihre Erlaubnis teilzunehmen.

Unterschrift der Patientin _____

Datum _____

Name des Arztes / der Hebamme _____

Adresse _____

Telefon _____

Kommentare des Arztes / der Hebamme:

Unterschrift des Arztes / der Hebamme _____

RICHTLINIE FÜR AEROBE AKTIVITÄT

TRAININGSSTEIGERUNG: Die beste Zeit für eine Steigerung ist während des zweiten und dritten Trimesters, da Risiken und Schwangerschaftsbeschwerden hier am geringsten sind. Aerobische Aktivitäten sollten während des zweiten Trimesters stufenweise erhöht werden, beginnend mit einem Minimum von 15 Minuten je Trainingseinheit, 3x die Woche (mit einer angemessenen Zielherzfrequenz oder Borg Skala RPE) bis zu einem Maximum von ca. 30 Minuten je Trainingseinheit, 4x die Woche (mit einer angemessenen Zielherzfrequenz oder der Borg Skala RPE).

WARM-UP / COOL-DOWN: Aerobischer Aktivität sollte ein kurzes (10-15 Minuten) Warm-Up vorausgehen. Ein kurzes (10-15 Minuten) Cool-Down sollte angeschlossen werden. Die Warm-Up und Cool-Down Phasen sollten niedrig dosierte gymnastische Übungen, Dehnungen und Entspannungsübungen beinhalten.

VERORDNUNG / ÜBERWACHUNG DER INTENSITÄT: Der beste Weg körperliche Betätigung zu verschreiben und zu überwachen ist mittels Kombination von Herzfrequenz und Auswertung der Borg Skala (RPE).

HERZFREQUENZBEREICHE FÜR SCHWANGERE FRAUEN

ALTER	FITNESS LEVEL ODER BMI	HERZFREQUENZ BEREICH (Schläge / Minute)
Unter 20	—	140-155
20-29	niedrig	129-144
	aktiv	135-150
	fit	145-160
	BMI > 25kg m ⁻²	102-124
30-39	niedrig	128-144
	aktiv	130-145
	fit	140-156
	BMI > 25kg m ⁻²	101-120

F **FREQUENCY (Häufigkeit)**
Beginnen Sie mit 3x Training pro Woche und steigern Sie sich auf 4x pro Woche.

I **INTENSITY (Intensität)**
Trainieren Sie in einem angemessenen RPE Bereich und / oder Ziel-Herzfrequenzbereich.

T **TIME (Zeit)**
Streben Sie 15 Minuten Training an, auch wenn dies bedeutet, dass Sie die Intensität herabsetzen müssen. Ruheintervalle könnten hilfreich sein.

T **TYPE (Art)**
Training ohne Gewichtsbelastung oder niedrig dosiertes Ausdauer Training der großen Muskelgruppen (z.B. Gehen / Walken, Ergometer, Schwimmen, Wassergymnastik, niedrig dosierte Aerobic Übungen).

„TALK TEST“ (Sprechtest): Ein letzter Check, um eine Überanstrengung zu vermeiden, ist der Gebrauch des „talk test“. Die Trainingsintensität ist zu hoch, wenn Sie eine verbale Konversation während des Trainings nicht mehr fortsetzen können.

Anzustrebende Herzfrequenzbereiche wurden von Maximalbelastungstests mit schwangeren risikoarmen Frauen erhoben, welche vorab medizinisch untersucht wurden. (Mottola et al., 2006; Davenport et al., 2008).

RATING OF PERCEIVED EXERTION (PRE) – BORG SKALA

Überprüfen Sie die Genauigkeit Ihres Ziel-Herzfrequenzbereiches im Vergleich zur unten aufgeführten Borg-Skala. Ein Bereich zwischen 12-14 (etwas anstrengend) ist angemessen für die meisten schwangeren Frauen.

6	
7	———— sehr, sehr leicht
8	
9	———— sehr leicht
10	
11	———— leicht
12	
13	———— etwas anstrengend
14	
15	———— anstrengend
16	
17	———— sehr schwer
18	
19	———— sehr, sehr schwer
20	

The original PARmed-X for PREGNANCY was developed by L.A. Wolfe, Ph.D., Queen's University and updated by Dr. M.F. Mottola, Ph.D., University of Western Ontario. No changes permitted. Translation and reproduction in its entirety is encouraged. Disponible en français sous le titre «Examination médicale sur l'aptitude à l'activité physique pour les femmes enceintes (X-AAP pour les femmes enceintes)» Additional copies of the PARmed-X for PREGNANCY, can be downloaded from Canadian Society for Exercise Physiology www.csep.ca/forms

RICHTLINIE FÜR MUSKULÄRES AUFBAUTRAINING

Es ist wichtig, alle großen Muskelgruppen sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Entbindung zu kräftigen.

BEISPIELE FÜR MUSKELKRÄFTIGUNGS-ÜBUNGEN

WARM-UPS & COOL-DOWN:

Mobilisierung im vollen Bewegungsausmaß: Nacken, Schultergürtel, Rücken, Arme, Hüften, Knie, Füße, etc.

Statisches Dehnen: alle großen Muskelgruppen

(Überdehnen Sie sich nicht!)

BEREICH	ZIEL	BEISPIEL
Oberer Rücken	Förderung einer guten Körperhaltung	Schulterheben, Schulterretraktionen
Unterer Rücken	Förderung einer guten Körperhaltung	Modifiziertes Stehen mit Heben des gegenüberliegenden Arms und Beins
Bauch	Förderung einer guten Körperhaltung, Prävention von unterem Rückenschmerz, Prävention einer Rektusdiastase, Kräftigung der Muskeln für die Entbindung	Zentrumaktivierung, Curl-ups, Überkopfdrücken in Seitlage oder im Stehen
Beckenboden (Aktivierung)	Förderung einer guten Blasenkontrolle, Prävention einer Harninkontinenz	„Wave Balls“, „Fahrstuhl“
Oberkörper	Verbesserung der muskulären Unterstützung für die Brust	Schulterrotationen, modifizierte push-ups gegen die Wand
Gesäß, untere Extremitäten	Erleichterung der Gewichtsbelastung, Prävention von Krampfadern	Po zusammenkneifen, Beine heben im Stand, Fersenheben

VORSICHTSMAßNAHMEN FÜR MUSKULÄRES AUFBAUTRAINING WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

	EFFEKTE DER SCHWANGERSCHAFT	MODIFIZIERUNG DER ÜBUNG
Körperposition	<ul style="list-style-type: none"> In Rückenlage kann die vergrößerte Gebärmutter entweder den Blutrückfluss aus der unteren Körperhälfte verringern, da sie eine Hauptvene (Vena cava inferior) komprimiert oder sie kann den Fluss einer Hauptarterie (Aorta abdominalis) vermindern 	<ul style="list-style-type: none"> Nach dem 4. Schwangerschaftsmonat sollten Übungen, die normalerweise in Rückenlage durchgeführt werden, modifiziert werden Solche Übungen sollten in Seitenlage oder im Stehen durchgeführt werden
Laxheit (lockere/ überbewegliche Gelenke)	<ul style="list-style-type: none"> Bänder werden lockerer durch steigende Hormonspiegel Gelenke können anfällig für Verletzungen sein 	<ul style="list-style-type: none"> Vermeiden Sie schnelle Bewegungsverwechslungen während der Übungen Dehnungen sollten mit kontrollierten Bewegungen durchgeführt werden
Bauchmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"> Wulstige Ausbeulung von Bindegewebe entlang der Mittellinie des schwangeren Bauches (Rektusdiastase) kann während Bauchmuskelübungen zu sehen sein 	<ul style="list-style-type: none"> Bauchmuskelübungen werden nicht angeraten, falls sich eine Rektusdiastase entwickelt
Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtszunahme und Vergrößerung der Brüste und der Gebärmutter könnten eine Verlagerung der Schwerkraftlinie nach vorne bewirken und die Lendenwirbelsäule in ein vermehrtes Hohlkreuz ziehen Dies kann ebenfalls dazu führen, dass die Schultern nach vorne zusammensacken 	<ul style="list-style-type: none"> Fokus liegt auf einer korrekten Körperhaltung und neutralen Beckenausrichtung. Eine neutrale Beckenausrichtung wird mit gebeugten Knien, schulterbreitem Stand eingenommen, wobei das Becken zwischen den Extremen eines akzentuierten Hohlkreuzes und einem nach hinten gekippten Becken ausgerichtet wird
Vorsichtsmaßnahmen für Krafttraining	<ul style="list-style-type: none"> Fokus muss auf das kontinuierliche Atmen während der Übung gelegt werden Atmen Sie aus während der Anstrengung, atmen Sie ein während der Entspannung; viele Wiederholungen, leichte Gewichte Das Valsalva Manöver (Luftanhalten während man gegen einen Widerstand arbeitet) verursacht eine Veränderung des Blutdrucks und sollte daher vermieden werden Vermeiden Sie Übungen in Rückenlage nach dem 4. Schwangerschaftsmonat 	

EMPFEHLUNG EINES AKTIVEN LEBENS WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der Frauen positive Veränderungen ihrer Gesundheitsgewohnheiten vornehmen können, um die gesunde Entwicklung ihres ungeborenen Babies zu schützen und zu fördern. Diese Veränderungen beinhalten die Einführung verbesserter Essgewohnheiten, nicht zu rauchen oder Alkohol zu konsumieren und regelmäßige moderate körperliche Bewegung durchzuführen. Da all diese Veränderungen auch über die Schwangerschaft hinaus in die postnatale Periode und das spätere Leben übernommen werden können, ist die Schwangerschaft eine sehr gute Zeit, um einen gesunden Lebensstil einzuführen, welcher permanent gehalten werden kann durch die Integration körperlicher Bewegung, genussvollem gesunden Essen und einem positiven und gesunden Selbstbild.

AKTIVES LEBEN

- Kontaktieren Sie ihren behandelnden Arzt, bevor Sie ihr Aktivitätslevel während der Schwangerschaft steigern
- Trainieren Sie regelmäßig, aber nicht zu viel
- Trainieren Sie zusammen mit einer schwangeren Freundin oder nehmen Sie an einem Schwangerschaftsgymnastik / fitness / bewegungskurs teil
- Beachten Sie die modifizierten FITT Prinzipien für schwangere Frauen
- Kennen Sie die Sicherheitsmaßnahmen für körperliche Betätigung in der Schwangerschaft

GESUNDES ESSEN

- Der Kalorienbedarf ist höher (ca. 300 mehr pro Tag) als vor der Schwangerschaft
- Beachten Sie den „Canada's Food Guide to Healthy Eating“ und wählen Sie gesundes Essen der folgenden Gruppen: Vollkorn oder hochangereichertes Brot oder Getreide, Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel und Alternativen
- Trinken Sie täglich 6-8 Gläser, inklusive Wasser
- Salzzufuhr sollte nicht eingeschränkt werden
- Kaffeinzufuhr sollte limitiert werden (Kaffee, Tee, Schokolade, Cola)
- Diäten, um Gewicht zu reduzieren, sind während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen

POSITIVES KÖRER- UND SELBSTBILD

- Erinnern Sie sich, dass es normal ist, während der Schwangerschaft an Gewicht zuzunehmen
- Akzeptieren Sie, dass sich Ihre Körperform während der Schwangerschaft verändern wird
- Genießen Sie ihre Schwangerschaft als eine einmalige und bedeutsame Erfahrung

Für weitere detaillierte Information und Beratung rund um das prä- und postnatale Training, können Sie vielleicht Gebrauch machen von dem Buch *Active Living During Pregnancy: Physical Activity Guidelines for Mother and Baby* © 1999. Erhältlich von der Canadian Society for Exercise Physiology, www.csep.ca. Kosten: \$11.95

Public Health Agency of Canada. The sensible guide to a healthy pregnancy. Minister of Health, 2012. Ottawa, Ontario K1A 0K9. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/assets/pdf/hpguide-eng.pdf>. HC Pub.: 5830 Cat.: HP5-33/2012E. 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) TTY: 1-800-926-9105.

Davenport MH, Charlesworth S, Vanderspank D, Sopper MM, Mottola MF. Development and validation of exercise target heart rate zones for overweight and obese pregnant women. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2008; 33(5): 984-9.

Davies GAL, Wolfe LA, Mottola MF, MacKinnon C. Joint SOGC / CSEP Clinical Practice Guidelines: Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. *Can J Appl Physiol*. 2003; 28(3): 329-341.

Mottola MF, Davenport MH, Brun CR, Inglis SD, Charlesworth S, Sopper MM. VO₂peak prediction and exercise prescription for pregnant women. *Med Sci Sports Exerc*. 2006 Aug; 38(8):1389-95. PMID: 16888450

SICHERHEITSMÄßNAHMEN

- Vermeiden Sie das Training in warmer bzw. schwüler Umgebung, vor allem im 1. Trimester
- Vermeiden Sie isometrisches Training oder Anspannen mit angehaltener Luft
- Behalten Sie eine angemessene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr bei – nehmen Sie vor und nach dem Training Flüssigkeit zu sich
- Vermeiden Sie das Training in Rückenlage nach dem 4. Schwangerschaftsmonat
- Vermeiden Sie Aktivitäten, die Körperkontakt oder die Gefahr des Stürzens mit sich bringen
- Kennen Sie Ihre Grenzen – die Schwangerschaft ist kein guter Zeitpunkt, um für sportliche Wettkämpfe zu trainieren
- Kennen Sie die Gründe, ein Training abubrechen und wenden Sie sich bei Auftreten umgehend an Ihren Gesundheitsdienstleister

GRÜNDE, EIN TRAINING ZU BEENDEN UND IHREN GESUNDHEITSDIENSTLEISTER ZU KONSULTIEREN

- Übermäßige Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen
- Schmerzhaftes Gebärmutterkontraktionen (mehr als 6-8 pro Stunde)
- Vaginale Blutung
- Jeglicher Erguss oder Flüssigkeit aus der Vagina (Hinweis für frühzeitiges Reißen der Fruchtblase)
- Schwindel oder Schwäche