

Schlaflos in der Schwangerschaft

TIPPS UND TRICKS AUS DER PHYSIOTHERAPIE

Nachts. Mehrmals dreht man sich von einer Seite zur anderen. Es zieht und zwick, egal, wie man liegt. Wenn dann noch der Bauchbewohner seine Turnübungen macht, kann man noch so viele Schäfchen zählen. Die Ursachen für Schlafprobleme in der Schwangerschaft sind vielfältig und somit gibt es auch mehrere Lösungsansätze. Physiotherapeutische Tipps können helfen, das Problem selber zu bekämpfen.

Ursachen für Schlafprobleme

- * Schmerzen in Rücken, Flanken, Becken, Hüften oder Symphyse
- * Sodbrennen/Übelkeit
- * häufiger Toilettengang
- * schlafstörende Gedanken
- * Krämpfe
- * Schwellungen und Kribbeln in Händen und Füßen

Schmerzen

Neben den stark hormonell bedingten Veränderungen während der Schwangerschaft ist der wachsende Bauch eine Herausforderung für den Bewegungsapparat. Die vorderen Bauchmuskeln weichen zur Seite. Somit

müssen die schrägen und seitlichen Bauchmuskeln mehr Halte- und Stützfunktion für den Babybauch übernehmen. Die Gegenspieler dafür sind die Rücken- und Gesäßmuskeln. Da diese muskuläre Einheit nicht mehr im Einklang miteinander funktioniert, kann es zu Beschwerden im Schlaf und auch in Bewegung kommen.

Die veränderten Zug- und Druckbereiche in ruhigen Liegepositionen und bei Positionswechsel können ebenso zu Schmerzen führen. Tagsüber zieht der Babybauch die Lendenwirbelsäule nach vorne. Durch verminderte Bauchmuskulatur und Hohlkreuztendenz können Verspannungen entstehen, die man in der Nacht verstärkt wahrnimmt. Zudem können ziehende Schmerzen in den Flanken in Seitenlage auftreten, da das Gewicht des Kindes den Bauch hinunterzieht. Auch der Symphysenschmerz beim Umdrehen im Bett von einer Seite zur anderen entsteht aufgrund der hormonellen „Weichmacher“.

Sodbrennen/Übelkeit

Der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen wird durch die hormonelle Umstellung

in der Schwangerschaft schlaff. Magensäure kann dadurch leichter nach oben gelangen. Übelkeit kann schon am Anfang der Schwangerschaft durch den raschen Anstieg der Hormone auftreten. Weiters drückt die Gebärmutter im dritten Trimester vermehrt nach oben, was Sodbrennen verursachen kann.

Häufiges Harnlassen

Nicht nur die Hormone sind für den häufigen Toilettengang verantwortlich, sondern auch das Platzproblem im Beckenraum durch das wachsende Ba-by und die immer größer werdende Gebärmutter. Die Blase kann sich einerseits nicht mehr komplett füllen und andererseits auch nicht komplett entleeren.

Schlafstörende Gedanken

Eine bevorstehende Veränderung, Ängste über den weiteren Schwangerschaftsverlauf und die Geburt sowie andere Sorgen, die das eigene Leben oder geliebte Menschen betreffen, verhindern oft das Einschlafen. Diese Gedanken fühlen sich in der Nacht oft schlimmer an, als sie wirklich sind.

Krämpfe

In der Nacht stören Beinkrämpfe den Schlaf. Magnesiummangel oder Ermüdungserscheinungen der Beinmuskulatur können eine Ursache dafür sein. Das konstant steigende Körpergewicht überfordert oft die Beinmuskulatur. Dies ist oft in Ruhe vermehrt spürbar.



Schwellungen/Kribbeln in Händen und Füßen

Hormonell bedingte Wassereinlagerung können Schwellungen (Ödeme), Kribbel- oder Taubheitsgefühl in Händen und Füßen verursachen. Vor allem am Ende der Schwangerschaft wird das Gewebe durchlässiger und das Flüssigkeitsvolumen im gesamten Körper steigt. Nerven können durch Ödeme abgedrückt werden. Am meisten betroffen sind körperlichen Engstellen wie Hand- oder Sprunggelenke.

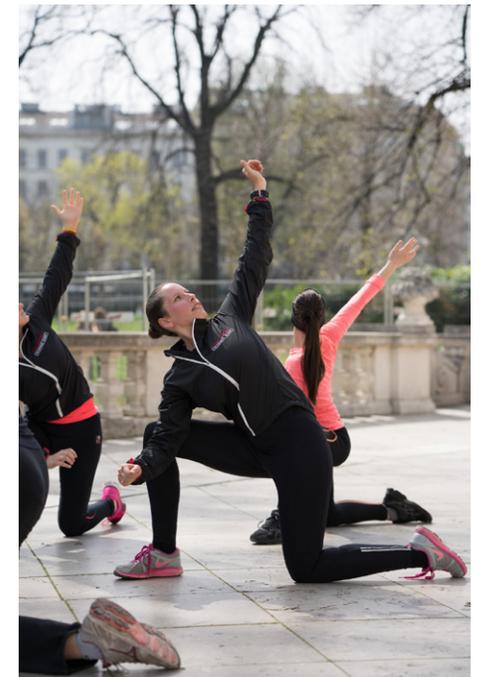
Hier die besten Tipps aus der Physiotherapie, um den Schlaf zu verbessern:

- * Wie man sich bettet, so schläft man – die richtige Schlafposition kann dabei helfen, Schmerzen in der Nacht zu mindern:
 - * Lege in Seitenlage einen Polster zwischen die Beine und unter den Babybauch (Ein Stillkissen kann dafür auch gut verwendet werden.), damit der Zug in der Lendenwirbelsäule, den Flanken und dem Becken reduziert wird
 - * In Rückenlage unterstütze deinen Oberkörper mit zusätzlichen Polstern, um diesen hochzulagern (vor allem bei Sodbrennen). Vorsicht jedoch bei Vena-Cava-Syndrom: Liegt das Kind ungünstig auf der Bauchschlagader, kann der werdenden Mutter schummrig und schwindelig werden. In diesem Fall sollte die hochgelagerte Seitenlage bevorzugt werden.
 - * Die Bauchlage ist so lange erlaubt, wie du sie für angenehm empfindest. Danach bietet sich die Halbseitenlage als Alternative an (ein Mix aus Bauch- und Seitenlage).
- * Passe Dein Trinkverhalten an, um das nächtliche Harnlassen zu reduzieren: Trinke in der ersten Tageshälfte mehr. Ab der zweiten Tageshälfte versuche weniger zu trinken. Zwei Stunden vor dem

Schlafengehen sollte nichts mehr getrunken werden.

- * Schaffe ein gutes Raumklima: Lüfte das Schlafzimmer gut durch und achte auf eine Zimmertemperatur von ungefähr 19 Grad während der Schlafzeit.
- * Befreie Deinen Kopf von schlafstörenden Gedanken, zum Beispiel mit diesen zwei Übungen:
 1. Schreibe Gedanken in der Nacht in ein Notizbuch, das neben deinem Bett liegt. Beschäftige dich mit diesen am nächsten Tag.
 2. Verpacke Gedanken in eine mentale Wolke und puste diese weg. Du kannst Gedanken nicht löschen, aber beiseiteschieben. Kommt diese Wolke wieder näher an dein Gedächtnis heran, dann puste sie wieder weg.
- * Dehne deine Wade vor dem Zubettgehen und massiere sie ein wenig, um Krämpfe in der Nacht vorzubeugen. Ein Noppenball kann hier Wunder wirken, aber auch Magnesium kann für die Entkrampfung der Muskulatur sorgen. Dieses ist für das Baby unbedenklich.
- * Während des Tages können Stützstrümpfe Schwellungen vorbeugen und den Abtransport der Flüssigkeiten in den Beinen unterstützen. Um ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Handgelenken während der Nacht zu verhindern, kannst du deine Handgelenke bandagieren, damit du in der Nacht deine Hände weniger nach innen beugen kannst, denn dadurch würde ein noch stärkerer Engpass im Gelenk entstehen.
- * Auch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, Entspannungsübungen für den gesamten Körper und funktionelles Schwangerschaftstraining helfen, schwangerschaftsbedingte Beschwerden zu minimieren und verbessern somit die nächtliche Ruhe. Durch die Bewegung werden Wassereinlagerungen vermin-

dert, die Durchblutung der Gelenke und Muskulatur wird gefördert und Schmerzen werden reduziert. Die elastisch gewordenen Gelenke werden außerdem stabilisiert. Das alles bereichert deine Schwangerschaftszeit und bereitet dich optimal auf die Geburt vor. Darüber hinaus beschleunigt sportliche Aktivität in der Schwangerschaft deine Rückbildung nach der Geburt. Wenn du dir unsicher bist, wie du gesunde Bewegung und sportliche Aktivität in der Schwangerschaft gestalten sollst, kannst du dir in Kursen oder einzeln bei einer Physiotherapeutin Unterstützung holen.



Outdoor Training der Running Clinic

Schnupper doch einmal in einen der Kurse der Running Clinic hinein. In dem einzigen Outdoor-Workout Wiens, das medizinisch fundiert und speziell auf die Bedürfnisse des Körpers in der Schwangerschaft und nach der Geburt abgestimmt ist, werden alle Kurse nur von spezialisierten Physiotherapeutinnen

gehalten. Individuell an deine Schwangerschaftsphase angepasst, kannst du dich an der frischen Luft das ganze Jahr lang sportlich auf die Geburt vorbe-reiten. Moms to be-WORKOUT, der sportliche Geburtsvorbereitungskurs, findet dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr im Burggarten und freitags von 13 bis 14 Uhr im Türkenschanzpark statt. Gemeinsam mit Jungmüttern, die an der Rückbildung arbeiten, kannst du dich im Zuge des Mixed-Workouts fit für die Geburt machen.

Alle Infos über die Kurse findest du unter www.runningclinic.at oder in unserer Facebook-Gruppe www.facebook.com/groups/runningclinicmom.

Physiotherapeutische Einzelbehandlung

Möchtest du in einem ruhigen Setting deine Beschwerden mit einer Physio-therapeutin besprechen und behandeln lassen? Oder trainierst du gerne al-leine? Auch ein Einzeltraining für sportliche Geburtsvorbereitung oder Rück-bildung kann vereinbart werden!

Brigitte Schinkinger ist mit Leib und Seele Physiotherapeutin und Mutter seit Juli 2016. Sie liebt Bewegung und teilt ihre Leidenschaft für Be-wegung gerne mit anderen Menschen. Ihre Tätigkeit übt sie sowohl im Krankenhaus „Göttlicher Heiland“ als auch auf selbstständiger Basis mit dem Schwerpunkt auf physiotherapeutische Hausbesuche und Personal Training (Indoor und Outdoor) aus. Jeden Dienstag um 15:30 Uhr im Burggarten bietet sie außerdem das Mixed-Workout der Running Clinic an.



*Brigitte Schinkinger
Physiotherapeutin, Triathletin
und Mutter seit Juli 2016.
www.schinkinger-physio.at
www.runningclinic.at*