



Körperliche Veränderungen

PHYSIOTHERAPIE HILFT IN DER SCHWANGERSCHAFT
UND NACH DER GEBURT

Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung sind für jede Frau mit tiefgreifenden körperlichen Veränderungen verbunden. Häufig können diese zu Schmerzen, Einschränkungen und Beschwerden im täglichen Leben führen. Hinzu kommt, dass aufgrund von Schmerzen der Schlaf vieler Frauen am Ende der Schwangerschaft gestört wird. Schlafmangel erhöht nicht nur das Verletzungsrisiko, er verringert auch die muskuläre Leistungsfähigkeit. Dies sind keine idealen Voraussetzungen für eine positive Geburt und eine glückliche Kuschelzeit als frischgebackene Mutter. Die meisten Frauen klagen in der Schwangerschaft und nach der Geburt über das ein oder andere typische Problem.

Physiotherapie mit ihren vielfachen therapeutischen Möglichkeiten kann sehr gut Abhilfe verschaffen und schützt auch präventiv vor unangenehmen Nebenwirkungen der Schwangerschaften und Geburten:

Nicht selten klagen Frauen über **Ödeme an den Beinen**. Diese Wassereinlagerungen führen nicht nur zu unschön angeschwollenen Beinen, sie sind auch schmerzhaft und schränken die Bewegung ein.

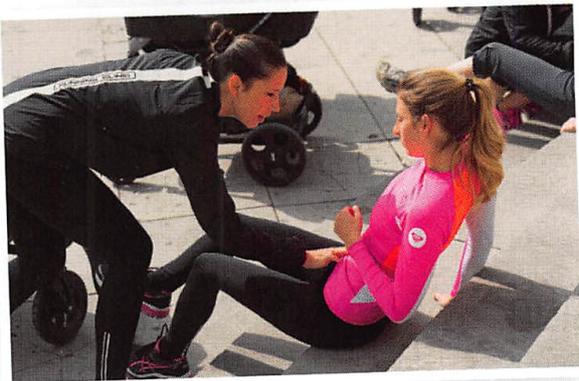
So hilft Physiotherapie: Kompressionsstrümpfe können hier helfen, es ist dabei jedoch wichtig, zu wissen, wie und wann diese Strümpfe angezogen werden sollen, damit sie bestmöglichen Schutz bieten. Die Entstauung kann durch gezielte Aktivierung der Muskelpumpe gefördert werden. Auch medizinisches Ganzkörpertraining hat einen positiven Effekt auf geschwollene Beine. Ebenso kann auch viszeral an den Nieren gearbeitet werden, da es oft zu einem Rückstau kommen kann.



Viele Frauen klagen auch über **Kribbeln oder Einschlafen der Hände**. Hier entsteht eine Kompression des Nervus Medianus aufgrund von Wassereinlagerungen in den Händen und Armen. Kribbeln, einschlafende Finger und

Kraftverlust in den Händen sind dabei klassische Anzeichen des Karpaltunnelsyndroms. Nachts und morgens werden die Beschwerden meistens stärker, da sich der Druck auf die Nerven in ungünstigen Liegepositionen verstärkt. Das hat starke negative Auswirkungen auf den Schlaf und die körperliche Erholung.

So hilft Physiotherapie: Einerseits kann der Nerv durch entstauende Maßnahmen wie Manuelle Lymphdrainagen oder spezielle Pumpübungen entlastet werden, um die Wassereinlagerungen zu minimieren. Andererseits können Engstellen an der Wirbelsäule und im Verlauf des Nervs in den Armen durch Manuelle Therapie gelöst werden. Hier werden Blockaden an Gelenken gelöst, Faszien bearbeitet und verspannte Muskulatur wird gelockert.



Hormonell bedingt wird das Gewebe „weicher“, dadurch kommt es zu einem Stabilitätsverlust von Gelenken. Fast jede werdende Mutter spürt im Laufe der Schwangerschaft eine Überlastung oder Schmerzen im Rücken, in den Hüftgelenken oder am Beckenring (Symphyse, Steißbein und Ilio-Sacral Gelenk). Die Beschwerden sind für viele Frauen sehr belastend, da sie die Mobilität und das Wohlbefinden stark reduzieren.

So hilft Physiotherapie: Je nach Ursache des Problems können sowohl stabilisierende als auch lockernde Maßnahmen die Schmerzen lindern. Häufig angewendete physiothe-

rapeutische Methoden sind unter anderem Manuelle Therapien, Triggerpunktbehandlungen (Behandlung schmerzhafter Muskelverhärtungen), Faszientherapien, ausgewählte Dehnungsübungen oder Heilmassagen bei Gelenksblockaden und überlastetem Bindegewebe sowie stabilisierende medizinische Trainingstherapien, Taping und in manchen Fällen auch passive Stützen wie Bauch- und Beckengurte.

Die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur wird im Laufe der Schwangerschaft stark belastet. Die geraden Bauchmuskeln verlängern sich und klaffen auseinander, wobei die Faszie der Bauchwand ausgedünnt wird. Dysfunktionen der Bauchwand wie Beckenbodenbeschwerden, Nabelbruch und Rectus Diastase (Bauchspalt und unschön hängender Bauch) sind zwar ein tabuisiertes Thema, tatsächlich betrifft es aber den Großteil der Frauen. Aufgrund der starken Veränderungen müssen manche Strukturen in der Schwangerschaft mehr Arbeit verrichten, als sie es gewohnt sind. Das kann zu schmerzhaften Muskelverhärtungen und zu Schwäche der Muskulatur führen. Ebenso kann es auch aufgrund der Geburt zu zusätzlichen Beschwerden kommen, die die Rückbildung erschweren wie zum Beispiel einer langen Austreibungsphase, einem Zangen- und Saugglocken-Einsatz, einem Dammriss oder -schnitt, einem Steißbeinbruch und einem Kaiserschnitt.

So hilft Physiotherapie: Es gibt eine Vielzahl an aktiv und passiv entspannenden Techniken, um Schmerzen an Muskulatur und Faszien zu lindern. Ebenso wird auch mit medizinischer Trainingstherapie gezielt die Beckenboden- und Bauchmuskulatur gekräftigt. Wichtig ist, dass das Training individuell und fachgerecht an die Belastbarkeit der Schwangerschafts- und Rückbildungsphase angepasst werden muss, um der Frau keinen Schaden zuzufügen. Verklebte und

schmerzende Kaiserschnittnarben können mit Narbenbehandlungen mobilisiert werden. Ebenso gibt es speziell ausgebildete PhysiotherapeutInnen, die interne Behandlungen des Beckenbodens und des Steißbeines anbieten.

Da dem wachsenden Baby im Mutterleib Platz geschaffen werden muss, wird das Zwerchfell nach oben gedrückt und der Brustkorb weitet sich. Das kann zu **Atembeschwerden** und unangenehmen **Schmerzpunkten am Zwerchfell und dem Rippenbogen** führen.

So hilft Physiotherapie: Manuelle Therapie an der Brustwirbelsäule, den Rippen und dem Brustbein, Triggerpunktbehandlungen, Dehnlagerungen und Entspannungsübungen für das Zwerchfell können die Beschwerden lindern.

Auch bei **Übelkeit und Sodbrennen** kann beispielsweise die viszerale Therapie als Teil der Physiotherapie eingesetzt werden, um Abhilfe zu schaffen. Sanfte Griffe am Kopf, aber auch an den einzelnen Hormondrüsen können ein Gegensteuern bewirken und zu einer schmerzfreien Schwangerschaft beitragen.

Wichtig ist, dass bei Beschwerden medizinisch ausgebildete Fachpersonen konsultiert werden sollten, die eine sorgfältige Untersuchung des Bewegungsapparates durchführen. Wende Dich an eine/n Arzt/Ärztin und eine/n PhysiotherapeutIn deines Vertrauens, sie sind die richtigen Ansprechpersonen. Denn „Beckenschmerzen“ sind zum Beispiel nicht gleich „Beckenschmerzen“: Bei der einen Frau kann es sich um eine Instabilität handeln, bei der anderen um eine Blockade. Je nach Beschwerden benötigt der Körper also unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen. Wird eine Beschwerde nicht fachgerecht behandelt, so kann sich die Problematik verschlechtern.



Gerne stehen dir die spezialisierten PhysiotherapeutInnen der Running Clinic in ihren Ordinationen für Einzeltherapie mit Rat und Tat zur Verfügung. Alle Physiotherapeutinnen findest du hier: runningclinic.at/about/physiotherapeutinnen/

Ebenso kannst du auch zum medizinischen Outdoor-Gruppentraining für Schwangere und Mütter kommen, das speziell auf die Bedürfnisse des Körpers in der Schwangerschaft und nach der Geburt abgestimmt ist. Alle Kurse werden nur von spezialisierten PhysiotherapeutInnen gehalten und das geburtsvorbereitende sowie rückbildende Training an die individuelle Belastbarkeit angepasst. An der frischen Luft kannst du dich das ganze Jahr mit Gleichgesinnten fit und beschwerdefrei halten. Informationen zu den Kursen findest du unter www.runningclinic.at/kurse und in der Facebook-Gruppe facebook.com/groups/runningclinicmom

NEU: Ab Herbst finden regelmäßig Themen-Specials statt. Hier gehen wir gezielt auf häufige Beschwerden in der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Stillzeit ein.



*Franziska Severino-Schönburg
Physiotherapeutin,
leidenschaftliche Läuferin
zweifache Bubenmama
www.wienphysio.at
www.runningclinic.at
Ordination: Medizin Zentrum
Hietzing, 1130 Wien*