



Die Krux mit dem Kreuz!

RÜCKENSCHMERZEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND DANACH

Hand hoch! Wer hatte noch nie Rückenschmerzen? Quasi niemand, oder? Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins. Und vor allem in der Schwangerschaft und der Zeit danach kommen einige Einflussfaktoren hinzu, die diese begünstigen. Aber nun der Reihen nach und eine gute Nachricht vorweg: Mittels geschulten Auges und gezielten physiotherapeutischen Techniken lassen sich die meisten Wehwehchen recht gut in den Griff bekommen oder verschwinden ganz.

Körperliche Veränderungen durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kommt es zu allerhand Veränderungen im weiblichen Körper – und das ist auch gut so. Denn schließlich wird hier neues Leben produziert und der Körper bereitet sich schön langsam auf die Geburt vor. Durch den immer größer werdenden Fetus und der damit einhergehenden Gewichtszunahme kommt es etwa zu Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule (physiologischen Krümmungen nehmen zu), der Rumpfmusku-

latur (Bauchmuskulatur wird stark gedehnt) und der Rückenfaszie, die mit vermehrtem Druck im Bereich der Lendenwirbelsäule einhergehen.

Auch Wassereinlagerungen, welche spätestens am Ende der Schwangerschaft fast jede Frau hat, brauchen bildlich gesprochen Platz, können Nerven einengen und somit zu Schmerzen in den Armen oder über das Gesäß ins Bein führen.

Als wäre das noch nicht genug, sorgen Hormone in der Schwangerschaft dafür, dass der weibliche Körper (v.a. Bänder, Gewebe, Muskulatur) weich wird. Dies macht auf der einen Seite absolut Sinn, weil sich weiches Gewebe besser sowie leichter dehnen lässt und diese Eigenschaft bei der Geburt dringend gebraucht wird. Andererseits führt dies auch dazu, dass die Beckenstabilität beeinträchtigt ist, die wiederum Voraussetzung für einen gut funktionierenden unteren Rücken ist.

Körperliche Veränderungen durch die Geburt und der Zeit danach

Nach etwa 40 Wochen kommt es durch die Geburt schlagartig erneut zu einigen Veränderungen im Körper einer frisch gebackenen Mutter. Durch das Stillen werden weiterhin Hormone freigesetzt, die den Körper „weich“ sein lassen und wie bereits in der Schwangerschaft zu Stabilisationsproblemen im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule führen können. Auch der Beckenboden und die Bauchmuskulatur hängen funktional mit dem unteren Rücken zusammen und so können Geburtsverletzungen oder auch lediglich die „noch nicht wieder zur alten Stärke zurück-



gefundene“ Muskulatur zu Problemen (lokal oder etwas weiter im Rücken) führen. Professionell angeleitete Rückbildungsgymnastik hilft hierbei, um zu einer guten muskulären Balance zurückzufinden und Rückenschmerzen erst keine Chance zu geben. So bieten im Zuge der RunningClinic spezialisierte Physiotherapeutinnen Outdoorworkouts als auch Einzelphysiotherapie an.

Zu bedenken gilt es auch, dass sowohl ein Kaiserschnitt als auch das Setzen einer PDA (Periduralanästhesie) Eingriffe auf den Rumpf darstellen, die per se Schmerzen verursachen oder zu Schonhaltungen führen können. Eine gut durchgeführte Narbenbehandlung ist hier

besonders wichtig, um Verwachsungen des (Narben-)Gewebes zu vermeiden und Beschwerden erst keine Chance zu geben.

Hilfe naht

Aber nun Schluss mit der Aufzählung von unangenehmen Dingen. Wichtig ist, dass all diesen potentiellen Problemen geholfen werden kann. Sofortige Erleichterungen bringen vor allem sogenannte Ausgleichspositionen, wie etwa im Sitzen den Kopf auf die Arme und Teile des Oberkörpers auf einen Tisch abzulegen oder in Seitenlage die Knie zur Brust zu ziehen. Als sehr angenehm wird auch der Fersensitz, bei dem man die Stirn vor den Knien am Boden ablegt, empfunden.

Gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen helfen ebenfalls dabei, Schmerzen zu lindern oder diese erst gar nicht aufkommen zu lassen, zum Beispiel wenn man in Rückenlage mit aufgestellten Beinen die Knie sanft nach links sowie rechts pendeln lässt.

Außerdem wird im Rahmen einer Physiotherapie darauf geachtet, das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen bzw. dieses während der Schwangerschaft bestmöglich zu erhalten. So kann etwa durch die Aktivierung der Beckenboden- und der tief liegenden Bauchmuskulatur der Druck auf die Lendenwirbelsäule verringert werden, was wiederum zu mehr Stabilität in der Becken-/Bauchregion führt. Als Einstiegsübung eignet sich hierbei





auszuatmen, dabei den Beckenboden hoch und den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule zu ziehen.

Die hier genannten Positionen und Übungen zeigen Möglichkeiten auf, Rückenschmerzen in der Schwangerschaft und der Zeit danach entgegenzuwirken. Da jedoch jede Frau anders ist und auch jede Schwangerschaft sowie Geburt unterschiedlich verläuft, gibt es kein Universalrezept gegen (Rücken-)Beschwerden in der Schwangerschaft und danach. Bei der physiotherapeutischen Arbeit mit Schwangeren und Müttern ist es wichtig, die Frau in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen und auch dementsprechend zu behandeln. Im Zuge von Einzeltherapien in der Praxis oder bei Hausbesuchen wird mit verschiedensten aktiven sowie passiven Techniken gearbeitet, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Wichtig hierbei ist es auch, Tipps und Übungen für den Alltag mitzugeben, damit (werdenden) Mamis ihre Wehwehchen eigenständig positiv beeinflussen können. Präventivarbeit leistet hier das Team der Running Clinic, die sportliche Schwangerschaftsgymnastik und

Rückbildungsworkouts von spezialisierten Physiotherapeutinnen im Gruppensetting anbietet, welche bei Bedarf auch im Einzelsetting zu Verfügung stehen.

Take home message: Im Zuge einer Schwangerschaft und Geburt kommt es im Körper zu Veränderungen, die Rückenschmerzen begünstigen. Gezielte physiotherapeutische Techniken (sowohl aktiv als auch passiv) helfen hierbei, die Beschwerden zu lindern.



Cornelia Rubas, MSc., BSc.
Physiotherapeutin & Sportwissenschaftlerin
www.runningclinic.at
www.physiotherapie-rubas.at

Cornelia Rubas, ist Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin und Mutter dreier Kinder.

Ihre Tätigkeit mit Schwerpunkt auf der Behandlung von gynäkologischen und orthopädischen Problemstellungen übt sie freiberuflich in 1130 und 1180 Wien aus. Zusätzlich bietet sie auch immer freitags um 10:00 im Türkenschanzpark ein Outdoorworkout an.