

Chiropraktisch behandeln

Schwangerschaft und Mutterschaft belasten den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule in erhöhtem Masse. Viele Schwangere und junge Mütter leiden unter Beschwerden – von denen manche vermieden oder gemildert werden könnten. Besonders anfällig sind Frauen, die schon zuvor unter Rückenbeschwerden oder Haltungsschwächen litten.

Eine Schwangerschaft ist eine körperliche Höchstleistung. Der Körper der Mutter muss nicht nur für die Entwicklung des Kindes sorgen, er bereitet sich auch selbst auf die Geburt vor. Die meisten Frauen nehmen während der Schwangerschaft innert kurzer Zeit um zwölf und mehr Kilogramm Körpergewicht zu. Im Rücken gibt es durch Muskulaturüberlastung schmerzhaft Verhärtungen und Verkürzungen. Zum Ausgleich strecken Schwangere den Bauch nach vorn und machen ein hohles Kreuz. Dies belastet die Wirbelsäule zusätzlich. Auch andere Gelenke, insbesondere die Beckengelenke, verlieren an Stabilität, was durch Muskelarbeit kompensiert werden muss. Hormonelle Veränderungen sorgen dafür, dass Gelenke, Muskeln, Bänder und das Gewebe weich und locker werden. So stellt der mütterliche Körper sicher, dass das Baby wachsen und schliesslich durchs Becken auf die Welt kommen kann. «Diese physische Belastung hat zur Folge, dass eine grosse Anzahl der Schwangeren unter Rückenschmerzen leidet», sagt die Chiropraktorin Dr. Fiona Scherrer Rafter. «Die Schmerzen können so stark sein, dass die Frau nicht mehr schlafen, sitzen und sich kaum mehr bewegen kann.»

Muskulatur weniger ausgeprägt als früher Die Fachfrau nennt verschiedene Ursachen: mechanische Fehlbelastung der Wirbel- und Beckengelenke durch Gewichtszunahme, Schwerpunktverschiebung und Überlastung der Wirbelsäule und des Beckens, Lockerung des Beckengürtels, verändertes Gangbild, Überforderung der Muskulatur. In seltenen Fällen kommt es auch vor, dass das Kind auf den Ischiasserv drückt. Am häufigsten sind Schmerzen im Beckengürtelbereich. Besonders anfällig für Rückenbeschwerden sind Frauen, die schon vor der Schwangerschaft Rückenschmerzen hatten, solche mit schwachen Muskeln, besonders im Beckenboden, mit grosser Beweglichkeit und schwachen Gewebestrukturen sowie mit Fussfehlstellungen. Übergewicht oder eine massive Gewichtszunahme während der Schwangerschaft wie auch Wassereinlagerung mit starker Brustvergrösserung sind Risikofaktoren für Schmerzen im Bewegungsapparat. Doch wie kann es sein, dass sich der Organismus einer Frau, der dafür gemacht ist, Kinder zu gebären, nicht schmerzfrei anpasst? Dr. Fiona Scherrer Rafter: «Die Wissenschaft hat lange Zeit Rückenschmerzen in der Schwangerschaft vernachlässigt. Erst seit einigen Jahren richtet sie ihr Augenmerk auf diese Problematik. Ich selbst vermute, dass die

Zur Person:



Fiona Scherrer Rafter
Dr., Chiropraktorin
SCG/ECU

Praxis:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Str. 18
2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
Fax 032 322 65 93
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch



Frau Dr. Scherrer Rafter bei der chiropraktischen Behandlung einer schwangeren Frau mit Schmerzen im Lendenbereich.

Muskulatur heute weniger ausgeprägt ist als in früheren Zeiten, als die Frauen körperliche Schwerarbeit leisten mussten und immer in Bewegung waren.»

Die häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparates in der Schwangerschaft und danach sind die folgenden:

- **Lumbosakralgien** Blockaden und Überlastungen der Beckengelenke und namentlich der Iliosakralgelenke (Verbindung zwischen Kreuz- und Darmbein) mit auslösenden Lendenwirbel- sowie Kreuzbeschwerden und Schmerzen lokal bis ausstrahlend in die Leistengegend und die Gesässmuskulatur.
- **Ischias** Beinschmerzen, oft einseitig und sehr stark. Häufig verursacht durch eine mechanische Reizung der Nervenwurzel aufgrund der Fehlbelastung der Lendenwirbelsäule oder durch den entstehenden Druck des Babys auf den Beckenraum.
- **Schambeinschmerzen** Konstante Druckempfindlichkeit auf dem Schambein und Schmerzen bei bestimmten Beinbewegungen mit möglichen Ausstrahlungsschmerzen in die Hüften, das Gesäss und die Leistengegend, ausgelöst durch die Lockerung des Beckengürtels und die mechanische Mehrbelastung.
- **Zervikothorakalsyndrom** Schmerzen zwischen den Schulterblättern, in der oberen Brustwirbelsäule und im Nacken, oft mit Spannungskopfschmerzen verbunden. Auch hier ist neben der Brustvergrößerung während der Schwangerschaft die veränderte Haltung der auslösende Faktor.
- **Rippenblockaden** Beschwerden über dem Rippenbogen und nahe der Wirbelsäule beim tiefen Einatmen, beim Husten und Niesen. Grund dafür ist der wachsende Bauch, der gegen die Rippen drückt, die Bauchmuskulatur heftig dehnt und somit die Rumpfstabilität vermindert.
- **Weitere Beschwerden** vor allem Fusschmerzen (verursacht durch die Absenkung der Fussgewölbe), Tennisellenbogen und Karpaltunnelsyndrom (Schmerzen im Bereich der Handwurzel).

Wichtig: Gezielte Aktivität Zur Vorbeugung empfiehlt Dr. Fiona Scherrer Rafter eine mässige sportliche Aktivität sowie einen gesunden Lebensstil bereits vor der Schwangerschaft, Geburt. Sinnvolle Sportarten während der Schwangerschaft sind das Schwimmen oder das sanfte Aquafit, Yoga und Nordic Walking. In professionell geleiteten Geburtsvorbereitungskursen und im Schwangerschaftsturnen werden der Beckenboden und das richtige Heben und Tragen von Lasten trainiert. Nicht zu kurz kommen darf die Entspannung: sich beispielsweise auf die Seite legen und dabei ein grosses Kissen zwischen die Knie und unter die Taille legen tut der schwangeren Frau gut. Still- oder Lagerungskissen, die durch ihre längliche Form den Körper ideal stützen, sind dafür besonders gut geeignet. Auch ein Vollbad oder eine Massage wirken entspannend. Und die Chiropraktikerin weiter: «Während der Schwangerschaft möglichst zu meiden ist das Heben und Tragen

von Lasten. Und eine clevere Ernährung vermindert Verstopfungen und eine übermässige Gewichtszunahme. Stützstrümpfe und ein gut stützender BH bringen weitere Erleichterung».

Nach der Geburt Die Rückbildungsphase dauert etwa so lange wie die Schwangerschaft. Auch hier helfen gezielte Übungen, die in Rückbildungskursen erlernt werden können, um die Beckenboden- und Bauchmuskulatur, die Waden und die Füsse zu trainieren. Körpernahes Heben und Tragen sind wichtig, für längeres Tragen des Babys sollten Tragehilfen eingesetzt werden. Wird fremde Hilfe angeboten, sollte die Frau sie dankend annehmen!

Auf Schmerzmittel verzichten Kommt es trotzdem zu Rückenschmerzen, sollte die schwangere oder stillende Frau wenn möglich keine Schmerzmittel einnehmen. Hier wird die Chiropraktik als weitgehend medikamentenfreie Behandlungsmethode zur geeigneten Therapie. Durch die chiropraktische Behandlung werden schmerzhaft Blockaden der Gelenke und Spannungen in den Muskeln, in der Wirbelsäule, im Becken und in den Extremitäten sowie im Schambeinbereich gelöst. Nach der Geburt helfen die chiropraktischen Korrekturen von Beckenfehlstellungen und das Einüben von neuen Bewegungsabläufen in eine möglichst schmerzfreie Mutterschaft. Können die Schmerzen nicht ausreichend gelöst werden, wird die Zusammenarbeit mit der Frauenärztin, dem Frauenarzt gesucht. «Dem Ungeborenen und der Mutter geschieht durch die sanften chiropraktischen Manipulationen nichts», versichert Dr. Fiona Scherrer Rafter, «weil die Gelenke bereits locker sind, kann ich sehr sanft vorgehen. Es ist eine ebenso einfache wie schonende Methode, um Schmerzen zu lindern.» ■