

Ursachen und Hilfe

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft

Ein Babybauch ist etwas Wunderschönes, doch viele werdende Mamas zwickt es über kurz oder lang im Rücken. Diese Tipps helfen Schwangeren, ihren Rücken zu entlasten, Verspannungen zu lösen und relativ unbeschwert über die nächsten neun Monate zu kommen.

Übungen, um die Beweglichkeit und Kraft der Wirbelsäule während der Schwangerschaft zu erhalten:

Übung 1: Dehnung des unteren Rückens

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl mit einem rechten Winkel im Knie.
- Versuchen Sie nun den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel zu legen, um eine Dehnung im unteren Rücken und Po zu spüren.
- Halten Sie die Position einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Übung 2: Leistenentspannung

- Knien Sie sich mit dem rechten Knie auf ein Kissen und stellen Sie das linke Bein in einem rechten Winkel auf den Boden.
- Lehnen Sie nun das Becken nach vorne, bis Sie in der Leiste eine Dehnung spüren.
- Halten Sie diese Position einige Sekunden und tauschen Sie dann die Seiten.

Übung 3: Katze/Kuh-Übung

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Heben Sie bei der Einatmung den Kopf an und lassen Sie den Rücken langsam und kontrolliert in ein Hohlkreuz sinken.
- Bei der Ausatmung machen Sie den Rücken rund und lassen Sie den Kopf langsam fallen, sodass er in Richtung Bauch schaut.

Wichtig: Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Sie entspannt atmen. Zusätzlich können Sie die Ausatmung nutzen, um ein bisschen mehr in die Dehnung zu gehen und so noch mehr Entspannung zuzulassen. Wenn etwas zu unangenehm oder schmerzhaft ist, unbedingt zu einer anderen Übung wechseln.

Was gegen Rückenschmerzen hilft

Bei leichten Beschwerden kann schon eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernkissen für Entspannung sorgen. Bei stärkeren Schmerzen ist oft auch ein Beckengurt und/oder Physiotherapie hilfreich. Zusätzlich kann auch eine osteopathische Behandlung in Betracht gezogen werden, um die Rückenschmerzen während der Schwangerschaft in den Griff zu bekommen. Der ganzheitliche Ansatz dieser sanften und sicheren Methode beschränkt sich nicht nur auf den unteren Rücken, sondern nimmt den gesamten Körper in den Blick. So können mögliche Ursachen für die Beschwerden exakt identifiziert und behoben werden.

Abwechslung ist gefragt

Aber das Allerwichtigste: Sorgen Sie immer für eine ausgewogene Balance zwischen moderater Bewegung und Ruhephasen. Ideal, um den Rücken werdender Mütter fit zu halten sind Sportarten wie Yoga, Schwimmen, Walken oder Pilates. Im Liegen hat es sich bewährt, das Becken auf einem Kissen hochzulagern, um den Beckenboden zu entlasten. Und alle, die bis zum Mutterschutz noch am Computer arbeiten möchten, sollten sich am besten gleich einen Stehschreibtisch besorgen.

Kontakt www.stefanie-kriesl.de



Die Osteopathiepraxis in Bogenhausen



Mit viel Herz und Empathie

Wer einmal die Osteopathie-Praxis Stefanie Kriesl besucht hat, kommt gerne wieder. Die sehr persönliche und kompetente Betreuung durch das Therapeuten-Team von Inhaberin Stefanie Berlinger und die ganzheitliche Behandlung wissen die Patienten zu schätzen – vom Baby bis ins hohe Alter fühlen sich hier alle in besten Händen. Anlässlich des zehnjährigen Praxis-Jubiläums im Juli 2022 möchte sich Frau Berlinger (geb. Kriesl), auch im Namen ihrer Mitarbeiter, ganz herzlich bei ihren Patienten für die langjährige Treue bedanken.

Privatpraxis Stefanie Kriesl, St. Emmeram 52, 81925 München
Tel. 92 33 43 36, www.stefanie-kriesl.de

Wenn ein neuer Mensch im Mutterleib heranwächst, ist das wie ein großes Wunder. Zentimeter um Zentimeter schiebt sich die Kugel nach vorne, der Bauch wird immer runder, aber leider auch der Rücken immer krummer. Besonders gegen Ende der Schwangerschaft leidet etwa die Hälfte aller Schwangeren an Rückenschmerzen. Normalerweise sind diese Beschwerden zwar unangenehm, aber harmlos. Nur wenn zusätzlich noch Fieber, Bauchschmerzen, Blutungen, Kribbeln oder Lähmungsgefühle in den Beinen auftreten, ist sofort ärztlicher Rat erforderlich.

Daher kommen die Beschwerden

Die Ursachen für Rückenschmerzen in der Schwangerschaft sind vielfältig: Zum einen verschiebt sich mit dem Wachstum des Babys in der Gebärmutter der Körperschwerpunkt nach vorne, wodurch zusätzlicher Druck im Bauchraum entsteht, der sich bis in den Rücken ausbreiten kann. Zum zweiten führt die Gewichtsverlagerung oft zu einer verstärkten Krümmung in der Lendenwirbelsäule, dem für Schwangere typischen Hohlkreuz. Und zum Dritten sind da die hormonellen Veränderungen. Diese sind zwar nötig, um das Baby optimal zu versorgen und den Körper auf die Geburt vorzubereiten, aber gleichzeitig sorgen sie auch dafür, dass Bänder, Gelenke und Muskeln weicher werden, insbesondere im Beckenbereich. Das wiederum beeinflusst das Spannungsgleichgewicht und kann zu Schmerzen im unteren Rückenbereich führen. Zudem kann das Iliosakralgelenk, eine wichtige Verbindung zwischen Kreuzbein und Beckenschaukel, Probleme bereiten, wenn es blockiert ist.