

Sanft ins Lot gerückt

Viele Frauen klagen in der Schwangerschaft über Schmerzen im Rücken. Wenige Behandlungen beim Chiropraktor können Linderung bringen.

Angela Lembo-Achnich

Vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft muss der Rücken der werdenden Mutter einiges aushalten. Weil das Baby immer mehr an Grösse und Gewicht zulegt und der Bauch umfangreicher wird, kippt das Becken nach vorne, der Oberkörper lehnt sich zurück und die Lendenwirbelsäule krümmt sich zusehends zum hohlen Kreuz. Das belastet die Gelenke und die Muskeln, die alles daran setzen, den Bewegungsapparat trotzdem im Gleichgewicht zu halten. Häufig sind sie aber damit überfordert und verhärtet sich.

Kein Wunder, dass viele Schwangere in dieser Zeit über Schmerzen in der Kreuzgegend klagen. Für gezielte Turnübungen und warme Bäder ist es dann meistens schon zu spät. Auch die in der Schwangerschaft erlaubten Medikamente bringen in der Regel nur begrenzt Linderung. Und welche Mutter will sich selber und ihr ungeborenes Kind schon dem Einfluss von Tabletten und Spritzen aussetzen? Also einfach auf die Zähne beißen und abwarten, bis das Baby da und der Rücken wieder entlastet ist? Das muss nicht sein. Ein Besuch beim Chiropraktor ist gerade für Schwangere genau das Richtige. «Wir stellen die

Wie Sie den Rücken schonen können

- ▶ **Schnelle und ruckartige Bewegungen vermeiden: Lieber für einmal den Zug verpassen, anstatt einen schnellen Spurt hinzulegen.**
- ▶ **Möglichst keine Drehbewegungen mit dem Oberkörper machen: Nur in gerader Haltung am Computer arbeiten; das Kind frontal und nicht seitlich aus dem Autositz heben.**
- ▶ **Zweitgebärende Frauen sollten das erstgeborene Kind möglichst nicht auf der Hüfte, sondern vor sich in beiden Armen tragen.**
- ▶ **Ein Kinderbettchen mit einem in der Höhe verstellbaren Rost kaufen.**
- ▶ **Keinen zu tiefen Wickeltisch, Badewännchen und Kinderwagen anschaffen.**
- ▶ **Beim Stillen eine aufrechte und entspannte Haltung einnehmen und mit Kissen den Rücken entlasten.**

Balance wieder her, indem wir blockierte Gelenke in der Wirbelsäule und im Becken lösen und dadurch die Muskeln und Bänder entlasten», erklärt Dr. Erin Dalman aus Rapperswil. Die Chiropraktorin hat sich in den letzten Jahren auf die Behandlung von werdenden Müttern spezialisiert.

Erleichtert wird ihre Arbeit dadurch, dass der weibliche Körper während der Schwangerschaft besonders locker ist, denn

Die Gelenkkapseln werden gereizt, die Muskulatur verhärtet sich.

etwa ab der sechsten Schwangerschaftswoche wird das Hormon Relaxin ausgeschüttet, das die Bänder lockert und das Becken auf die Geburt vorbereitet. So hat das Baby mehr Platz, um auf die Welt zu kommen. Für seine Mutter bedeutet das eine Belastung ihrer Wirbel-, Becken- und anderen Gelenke, weil sie einen wesentlichen Teil ihrer

Stabilität verlieren, sich in ungünstige Positionen verschieben können und dort blockieren. «Die Mutter hat Schmerzen, weil die Muskulatur am Rücken und in der unteren Körperhälfte Mehrarbeit leistet und die aufgelockerten Bandverbindungen zu kompensieren versucht», sagt Erin Dalman.

Bei rund 80 Prozent der Schwangeren mit Rückenproblemen ist der Beckenring mit der Schambeinfuge und dem so genannten Iliosakralgelenk betroffen. Normalerweise lassen die fingerdicken Bänder, die das Kreuzbein und die Beckenschaufel miteinander verbinden, praktisch keine Bewegung zu. In der Schwangerschaft aber werden durch die hormonellen Veränderungen gerade diese Bänder besonders dehnbar und erlauben das Auskippen des Beckens. Das Iliosakralgelenk verliert seine Stabilität und kann in einer ungünstigen Stellung blockieren. Dadurch werden die Gelenkkapseln gereizt, und die darüber liegende Muskulatur verhärtet sich. Ein eigentlicher Teufelskreis nimmt seinen Lauf:

Je mehr sich die Muskeln verspannen, desto stärker wird die Blockierung und desto grösser der Schmerz, desto mehr verspannen sich die Muskeln und so weiter.

Es sind aber bei weitem nicht nur die Blockierungen am Iliosakralgelenk, mit denen Chiropraktoren konfrontiert sind. Einige schwangere Patientinnen leiden unter Schmerzen im Nacken, in der Schulterpartie, rund um die Rippen oder sogar in den Armen. Besonders schwer haben es Frauen, deren Becken oder Wirbelsäule schon vor der Schwangerschaft in eine falsche Stellung geraten sind, sei es durch einen Unfall oder weil sie eine Skoliose oder ein verdrehtes Becken haben. «Da sind Rückenprobleme in der Schwangerschaft fast schon programmiert», weiss Erin Dalman aus ihrer zehnjährigen Erfahrung.

Wann sollen Schwangere einen Chiropraktor aufsuchen? «Wenn die Schmerzen immer wieder auftreten oder so stark sind, dass das tägliche Leben zu sehr eingeschränkt wird», sagt die Fachfrau. Je früher man die Beschwerden behandelt, desto leichter lässt sich etwas dagegen tun. «Oft sind nur wenige Behandlungen nötig, um die Ursachen für die Schmerzen zu beheben.» Dabei wird mit einer gezielten Manipulation die Blockierung des betroffenen Gelenkes gelöst und so der Teufelskreis unterbrochen.

Viele Leute scheuen die chiropraktische Behandlung, weil diese häufig mit einem schmerzhaften und ruppigen Akt in Verbindung gebracht wird. Doch Erin Dalman rückt den Ruf ihrer Behandlungsmethoden ins rechte Licht: «Die Chiropraktik ist eine äusserst sanfte, effiziente und facettenreiche Therapie und sollte nicht weit



SWISSHAUS
das bau' ich mir.

**So individuell
kann Bauen sein!**

info@swisshaus.ch
Tel. 0800 800 897
www.swisshaus.ch



CHF 392 700.-
schlüsselfertig inkl. Keller

Ich wünsche mehr Hausideen.

Frau Herr

Vorname

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Grundstück vorhanden? ja nein

SWISSHAUS, St. Jakob-Str. 21, 9004 St. Gallen
Fax 0800 800 895

Filialen in St. Gallen, Bern, Lenzburg, Hochdorf

tun.» Sie streckt ihren rechten Zeigefinger in die Luft und zieht mit der linken Hand an der Fingerspitze, um zu demonstrieren, was der Chiropraktor im Wesentlichen macht: Bei der Manipulation wird das

Ist der Körper wieder ins Lot gerückt, geht es der Schwangeren gut.

blockierte Gelenk mit einem minimalen und dosierten Kraftaufwand leicht und rasch über seine normale Beweglichkeit hinaus bewegt, ohne dass Kapsel, Bänder oder Weichteile verletzt werden. So wird die Gelenkfunktion wieder hergestellt.

Meistens ist die Behandlung mit einem hörbaren Geräusch verbunden. «Das Knacken hat mit dem veränderten Druck im Gelenk zu tun und zeigt mir, dass die

Blockierung gelöst ist», erklärt Erin Dalman. Auch Techniken zum Vermindern von Verspannungen der Muskulatur und des Bindegewebes gehören ins Repertoire eines Chiropraktors und werden nach Bedarf angewendet.

Die subtile Technik will gelernt sein. Die chiropraktische Ausbildung basiert auf einem abgeschlossenen medizinischen Vorstudium und dauert insgesamt rund acht Jahre. Der Fachmann oder Fachfrau arbeitet nur mit den Händen und mit viel Fingerspitzengefühl. Darum ist der Gang zum Chiropraktor besonders für Schwangere eine ideale Alternative zu den schulmedizinischen Methoden, die häufig nicht ohne Medikamente auskommen. Gut zu wissen ist ausserdem: Die Behandlung ist Pflichtleistung der Grundversicherung und eine spezielle Überweisung durch den Gynäkologen ist zwar nicht erforderlich, trotzdem

schätzen viele Chiropraktoren eine Zusammenarbeit.

Ist der Körper einmal ins Lot gerückt, geht es den Patientinnen wieder gut. Doch die Gefahr für eine erneute Blockierung ist nach wie vor gross, und zwar nicht nur vor, sondern auch nach der Geburt. Noch immer sind die Bänder weich, und das Becken kann schnell wieder in eine Schiefstellung geraten. Erin Dalman rät ihren Patientinnen, besonders in der Schwangerschaft und unmittelbar danach auf eine korrekte Haltung zu achten (siehe Kasten linke Seite). Auch eine gezielte Stärkung der Rücken- und Armmuskulatur ist in dieser Zeit zu empfehlen. Diese werden frisch gebackene Mütter nach der Geburt ohnehin dringend brauchen, denn von nun an werden sie auf ihren Armen mehr als die paar Kilo umhertragen müssen, die einmal in ihrem Bauch Platz fanden. ◀

DIE SPARSTRÜMPFE KOMMEN.



Ich will Prämien sparen.

Mit der myDoc Hausarztversicherung der CONCORDIA.

Ich möchte eine Offerte.

Herr Frau

Mein Jahrgang

Vorname

Name

Strasse

PLZ

Ort

Telefonnummer

Ausfüllen und einsenden an: CONCORDIA, Bundesplatz 15, 6002 Luzern

Sparen Sie bis zu einer Monatsprämie mit der myDoc Hausarztversicherung.

Prämien sparen bei der Krankenversicherung, ohne den Hausarzt zu wechseln. Das geht bei der myDoc Hausarztversicherung der CONCORDIA ganz einfach.

Das Prinzip: Sie konsultieren in jedem Fall immer zuerst Ihren Hausarzt. Falls nötig, weist er Sie an einen Spezialisten weiter. Ausgenommen davon sind Notfälle, gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen und geburtshilfliche Leistungen, Besuche beim Kinderarzt sowie Untersuchungen beim Augenarzt für die Verordnung von Brillen oder Kontaktlinsen.

Die meisten Allgemeinpraktiker werden von der CONCORDIA als myDoc-Hausärzte anerkannt. Eine vollständige Liste der Praxen finden Sie unter www.concordia.ch.

Noch mehr zum Thema «Sparen» unter www.concordia.ch. Oder bei der Gratis-Infoline 0800 55 93 55.

Keine Prämienhöhung für Kinder.

CONCORDIA