

Welche akuten Rückenbeschwerden können in der Schwangerschaft auftreten und was kann dagegen helfen?

Sollten sich Rückenschmerzen einstellen, dann ist alles, was den Körper entspannt, gut. Das kann eine Massage sein. Da kann sich die Frau auf einen Stuhl setzen, rücklings sozusagen, und über die Lehne legen, und Partner oder Partnerin können dann ganz sanft den Rücken massieren.

Man muss in der Schwangerschaft immer sanft sein. Im Kreuzbeinbereich können das drehende Bewegungen sein, und oben, rechts und links von der Wirbelsäule, kann man das mit Öl so leicht massieren. Das ist auch schon eine sehr gute Entspannungsmöglichkeit.

Wenn akute Beschwerden auftreten, das kann zum Beispiel beim Auftreten eines Ischias-Schmerzes oder ein einschießender Schmerz sein, das ist eine Blockade im Iliosakralgelenk. Die Iliosakralgelenke sind zwischen dem Kreuzbein und dem Darmbein, beidseits.

Und durch das, was ich schon beschrieben habe, durch die lockere, hormonell bedingte Lockerung, kann es da auch zu einer Lockerung kommen und dadurch kann es zu einer Blockade kommen, wenn es zu einer Verschiebung kommt. Das passiert, wenn die Frau zum Beispiel eine ruckartige Bewegung macht, sich plötzlich heftig umdreht, dann kann es eben sein, dass plötzlich ein starker Schmerz einschießt. Und dann ist es wichtig, gleich eine Gegenbewegung zu machen.

Zum Beispiel ins Stufenbett zu gehen ist eine gute Möglichkeit, wenn die Frau sich flach auf den Boden legt, die Beine hochlegt. Da muss man in der Spätschwangerschaft aufpassen, ob es einem gut tut, nur auf dem Rücken zu liegen.

Da gibt es das Vena-cava-Syndrom, da sollte man wissen, dass die dicken Blutgefäße am Rücken entlang verlaufen, und das Gewicht des Kindes kann da draufdrücken.

Das heißt, man kann das tun, sich flach auf den Rücken legen, vors Sofa oder vor einen Stuhl, und die Beine hochlegen, den Rücken versuchen zu strecken und möglichst den Bodenkontakt zu haben. Und wenn man sich dabei unwohl fühlt, muss man aus dieser Position wieder rausgehen.

Das Andere ist auch noch eine Übung aus dem Yoga, die sehr gut ist. Das heißt, man geht auf alle Viere. Und das ist die Kuh-Katze-Übung. Dass man erst einen Rundrücken macht und den Kopf zum Kinn macht und dann langsam mit Atemzügen in eine Hohlkreuzbewegung geht und wieder zurück. Und das 10 Mal hintereinander.

Ein Schwangerschaftsgürtel, der kann verordnet werden und kann sinnvoll sein, wenn es zu einer Lockerung im Becken kommt und dadurch Schmerzen entstehen. Das kann zum Beispiel vorne im Becken passieren, durch die sogenannte Symphyse miteinander verbunden, auch das ist ein Knorpelübergang. Und der lockert sich auch und der kann weit werden, und das kann Beschwerden machen. Und der Gürtel ist ja eine passive Maßnahme, die immer nur ergänzend sein kann. Der kann angepasst werden, den gibt es in verschiedenen Größen.

Da misst man den Zentimeterumfang, das Beckenmaß. Das ist dann wie eine Bandage, die das Becken stabilisiert und den Bauch auch etwas abstützt nach unten. Das sollte aber immer verbunden werden mit Bewegungsübungen, mit Stabilisierungsübungen.

Entspannungsübungen können gegen die Schmerzen helfen.