

Was wirkt vorbeugend gegen Rückenschmerzen in der Schwangerschaft?

Ich glaube, dass es wichtig ist, schon in der Frühschwangerschaft das zum Thema zu machen, dass Rückenschmerzen in der Schwangerschaft auftreten können und dass vor allen Dingen Frauen betroffen sein können, die schon vorher da eine Schwachstelle haben, die schon vorher Rückenschmerzen haben, die Übergewicht haben, die das dritte, vierte, fünfte Kind kriegen.

Das sind Frauen, die mehr darauf achten müssen, dafür zu sorgen. Und sorgen heißt: Auf sein Verhalten zu gucken, zu beherzigen nicht viel und schwer zu tragen, nicht einseitige, lange Stellungen einzunehmen. Das betrifft den Arbeitsplatz. Da halt auch das Gespräch zu suchen: „Das kann ich nicht mehr. Ich kann nicht mehr lange sitzen. Ich kann das nicht mehr lange tun.“ Da hilft einem auch das Mutterschutzgesetz, in das man durchaus nochmal reinschauen kann.

Und dann durchaus vielleicht lernen sich Hilfe zu organisieren. Das kann eine Haushaltshilfe im Laufe der Schwangerschaft sein, wenn man noch mehrere Kinder Zuhause hat oder Kleinkinder Zuhause hat. Da sollte man auch zum Beispiel ein rükkenschonendes Verhalten erlernen. Rückenschonendes Verhalten bedeutet zum Beispiel, sich erst hinzusetzen und dann sein Kind auf den Arm zu nehmen. Und nicht das Kind auf den Arm zu nehmen und sich dann mit dem Kind zusammen hinzusetzen.

Das Andere, was Verhaltensänderung betrifft, ist auch, wenn man zum Beispiel beim Hinlegen und Aufstehen, dass man sich immer auf die Seite rollt und dann hochkommt und nicht aus der Rückenposition sich aufsetzt. Da kann man schon einige Dinge berücksichtigen, die helfen, und immer wieder versuchen zu gucken, dass der Rücken gerade bleibt und dass man aus dieser Hohlkreuzentwicklung, die die Schwangerschaft zwangsläufig mit sich bringt, dass man da entgegensteuert.

Also immer wieder auf alle Viere und Katze sein und einen Buckel machen. Auf der Seite schlafen ist wunderbar. Dass man sich das angewöhnt ein Kissen zwischen die Beine zu legen und möglichst viel in der Schwangerschaft die Seitenlage einnehmen. Das ist sehr hilfreich und vorbeugend. Gut ist es eigentlich von der Frühschwangerschaft an, wenn man Übungen macht und Bewegung.

Bewegung, Bewegung, Bewegung ist wichtig. Nicht sagen, wenn man schwanger ist, dass man jetzt hauptsächlich auf der Couch sitzen will. Denn dadurch kommt es zu noch mehr Haltungsproblemen.

Wenn man das schafft eine Yogagruppe zu finden, mit der man durch die Schwangerschaft gehen kann, dann sind das wunderbare, vorbeugende Möglichkeiten, dass die Rückenschmerzen erst gar nicht aufkommen. Grundsätzlich kann man sagen, dass die Frau, wenn sie schwanger ist, ruhig erstmal die Sportarten weitermacht, die sie macht. Bis zum dritten Schwangerschaftsmonat ist die Schwangerschaft geschützt im knöchernen Becken. Das heißt bis dahin können auch Sportarten wie Boxen zum Beispiel nicht wirklich etwas ausrichten.

Danach sind alle Sportarten, nach dem dritten Monat, bei denen sich die Frau verletzen könnte, nicht sinnvoll und sollten unterbleiben. Sehr gut sind natürlich alle Bewegungsarten, die den Körper harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen. Wie Yoga, Pilates oder Turnen.

Das ist natürlich wunderbar, wenn man da eine konstante oder kontinuierliche, durch die Schwangerschaft gehende Gruppe hat, in der das gemeinsam gemacht wird. Ausdauertraining, Schwimmen ist wunderbar in der Schwangerschaft, weil die Schwerkraft des Körpers wegfällt. Das ist sehr gut vorbeugend und ist auch untersucht für Rückenschmerzen. Laufen, Walking ist gut. Alles Kardiotraining ist gut. Steppen ist wunderbar. Wenn Beckenprobleme auftreten, dann einen Stepper zu haben. Man kann auch einfach auf einer Treppe gehen und hin und her treten, wenn man diese Probleme hat. Das ist eine sehr, sehr gute Übung.

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare Zeit, mal so Revue zu passieren, wie gesund man eigentlich lebt. Wie ernähre ich mich? Wie bewege ich mich? Wie ist mein Leben überhaupt? Höre ich auf zu rauchen? Ich trinke keinen Alkohol, vielleicht auch wenig Kaffee. Viele sind sehr motiviert und das sollte sehr unterstützt werden. Das ist auch eine wunderbare Vorbereitung auf das Leben mit einem Kind, und dazu gehört eben Bewegung. Das ist ein ganz wichtiger Grundpfeiler in unserem Leben, für die Gesundheit und das ganze Leben.

Und wenn man da in der Schwangerschaft motivierter ist, dann ist man das nicht nur für sich, sondern auch fürs Kind. Und das steigert die Motivation. Das ist nur gut. Man hat weniger Probleme und auch weniger Rückenschmerzen. Weil manchmal denkt man: „Da tut mir was weh. Da bin ich lieber ganz ruhig und leg' mich hin und mach mir ein Kirschkernkissen dahin.“ Das kann gut sein, aber es ist gut und untersucht in Studien, dass Bewegung, die richtige Bewegung eigentlich vorbeugend ist und auch schmerzlindernd sein kann.

Bewegung beugt Rückenschmerzen vor und kann schmerzlindernd wirken.