

Wann sollte eine Frau mit Rückenschmerzen in der Schwangerschaft ärztlichen Rat suchen?

Wenn Rückenschmerzen anhalten und Entspannungsübungen nicht helfen, dann sollte auf jeden Fall die Hebamme oder eine Ärztin aufgesucht werden, um dann erstmal auszuschließen, dass es ein Risiko für eine Fehl- oder Frühgeburt ist. Deswegen haben die Frauen ja auch relativ engmaschige Termine in der Schwangerschaft.

Die Schwangerschaft geht 40 Wochen und in den ersten Wochen ist empfohlen, alle vier Wochen zu gehen. Wir haben die Mutterschaftsrichtlinien, die das empfehlen. Und dann ab der 30. Woche alle zwei Wochen. Und insofern können diese Probleme dann angesprochen werden. Man soll nicht denken: „Ich habe Rückenschmerzen, da rede ich jetzt nicht drüber.“ Sondern durchaus darüber reden und sich Hilfestellung holen.

Schon von der Frühschwangerschaft an, entwickelt man eine andere Körperwahrnehmung. Man ist sensibler, manche haben eine ganz andere Geruchswahrnehmung, manche Frauen schmecken anders und genauso wird der Körper anders wahrgenommen. Bis man das Kind spürt, kann das beim ersten Kind bis zur 20. Woche dauern. Wenn man das zweite oder dritte Kind kriegt, spürt man das früher. So ab der 13./14. Schwangerschaftswoche.

Und das Ziehen der Mutterbänder im Unterbauch, das kann fast schon ein bisschen ein Schmerzgefühl sein, was dann auch auf den Rücken ausstrahlt, ins Kreuzbein. Und es ist manchmal schwierig das abzugrenzen: Ist es in Ordnung oder nicht? An und für sich ein Ziehen im Bauch zu spüren, ist ganz normal. Wenn dieses Ziehen aber anhält und man sich unwohl fühlt, wäre es wichtig, sich immer an die Hebamme zu wenden oder seine Ärztin.

Und wenn Schmerzen stärker werden, auch in der Schwangerschaft, auch wenn es zum Beispiel Ischias-bedingt ist, ist es immer wichtig, erstmal mit der Frauenärztin oder mit der Hebamme zu starten, um auszuschließen, dass es nichts ist, was in Richtung Fehlgeburt und Frühwehen geht. Und wenn das sicher ist, dass es damit nichts zu tun hat, kann man sich dem Problem anderweitig widmen. Zum Orthopäden vielleicht zu gehen, einem Neurologen oder eine Hebammenbehandlung zu machen.

Man muss reinwachsen: Dass man lernt, das fühlt sich bei mir so an. Das zieht immer mal wieder, weil die Mutterbänder im Bauch, die können beim ersten Kind lange ziehen. Das kann ein Spannungsgefühl im Bauch sein. Dann zu lernen, dass das dazugehört. Das kann ein Prozess sein.

Bei anhaltenden Schmerzen unbedingt ärztlichen Rat einholen.