



DEUTSCHE
Hebammen
Zeitschrift

8-2020 | 72. Jahrgang

Schmerzen begegnen

Wie viel Alkohol trinken
Schwangere wirklich?

S3-Leitlinie Sectio caesarea:
Neu, aber out-of-date



ELWIN
STAUDE
VERLAG



Jede Aktivität in der Schwangerschaft hilft dem Körper – Einschränkungen gibt es so gut wie keine.

.....

Foto: © westend61 / image images

Schwangerschaftsbedingte Schmerzen am Bewegungsapparat

Zauberwort Bewegung

Während sich die einen Frauen in der Schwangerschaft rundum wohlfühlen, haben andere Schmerzen bei bestimmten Haltungen oder Tätigkeiten. Was können Hebammen den Frauen raten? Kann eine chiropraktische Behandlung helfen?

Efe Gökpınar

Viele Frauen leiden im Laufe einer Schwangerschaft unter verschiedenen Schmerzen im Bewegungsapparat. Ausgelöst werden die Beschwerden vor allem durch die veränderte Statik des Kör-

pers, das oft größere (Brust-)Gewicht und die hormonelle Umstellung. Dies führt zu Verspannungen, Blockaden sowie überdehnten Bändern und Gelenkkapseln. Zu den typischen Beschwerden des Bewegungsapparates einer Schwangeren zählen Schmerzen im Kreuz-Darmbein-Gelenk, im Kreuzbein, Ischialgien, Schmerzen am Schambein, an der Lendenwirbel-

säule, der Brust- und Halswirbelsäule sowie Kopfschmerzen.

So fit wie möglich

Aus ChiropraktorInnen-Sicht ist das wichtigste Ziel, dass eine Frau körperlich (und seelisch) von Anfang an so fit wie möglich

durch die Schwangerschaft geht. Denn ein möglichst schmerzfreier und stabiler Bewegungsapparat begünstigt eine bessere Entwicklung und Positionierung des Kindes im Uterus, was wiederum die Geburt erleichtert. Je fitter und vitaler eine Frau während der Schwangerschaft ist, desto wahrscheinlicher ist auch eine schnellere körperliche Regeneration nach der Schwangerschaft. Ist das Gegenteil der Fall, dauert diese Phase häufig so lange wie die Schwangerschaft selbst. Viele Frauen berichten sogar, dass ihre Beschwerden selbst nach mehreren Jahren noch auf die Schwangerschaftsphase und die Geburt des Kindes zurückzuführen seien.

Doch was bedeutet »so fit wie möglich durch die Schwangerschaft gehen« in der Praxis? Neben einer guten Körperhaltung lautet das Zauberwort: Bewegung! Sie ist die beste Prophylaxe, um möglichst schmerz- und beschwerdefrei durch das Leben zu gehen. Denn anders als die meisten anderen Gewebe des Körpers werden Bandscheiben, Gelenknorpel und Bänder nicht durchblutet. Sie erhalten die wichtigen Nährstoffe lediglich über ihre Bewe-

Einen »rückenfreundlichen« Alltag schaffen

- Grundsätzlich auf symmetrische Bewegungsabläufe und die richtige Körperhaltung achten – insbesondere bei alltäglichen Tätigkeiten wie Wäscheaufhängen oder Fernsehen.
- Nicht lange in ein und derselben Position verweilen – ob Autofahren, Laptop, Handy oder Couch. Immer wieder aufstehen und ein kleines Stück gehen, um beispielsweise ein Glas Wasser zu holen.
- Gewichtsverlagerungen im Stehen und im Sitzen vermeiden, dazu zählt auch das Übereinanderschlagen der Beine.
- Nicht auf dem Bauch schlafen, da es dabei zu Asymmetrie bei Kopf und Becken kommt, sondern am besten auf dem Rücken. Ist dies nicht möglich, in Seitenlage schlafen – dabei das obere Bein nicht auf dem anderen ablegen, sondern ein Kissen zwischen die Knie legen.
- Schuhe mit gefederten Sohlen tragen und täglich einen längeren Spaziergang oder mehrmals am Tag kleinere Strecken einplanen. Es empfiehlt sich, dabei nicht dauerhaft auf das Handy zu schauen. Auch das Tragen einer Handtasche ist nicht von Vorteil, lieber einen kleinen Rucksack nehmen.
- Am besten ist Sport, der sich aufrecht, symmetrisch und kontrollierbar ausführen lässt. Dabei lautet die einfache Regel: Immer ehrlich in sich hineinhören und keine Übungen unter Schmerzen ausführen.

Neueinführung

SOLARDO eco – Low-Level-Lasertherapie (LLLT)

FÜR EINE SCHMERZARME WUNDHEILUNG

- Der SOLARDO Laser ist speziell auf die Bedürfnisse von Hebammen und Geburtshilfe abgestimmt
- Integrierter Timer mit 6 wählbaren Therapiezeiten
- Kein ständiger Tastendruck erforderlich – komfortables und sicheres Arbeiten
- Flächen- und Punktbestrahlung verlustfrei (Wechselaufsätze reduzieren die Leistung)
- Lange Betriebsdauer (bis zu 3 mal länger als vergleichbare andere Laser)
- 3 Jahre Garantie



Anwendung in SCHWANGERSCHAFT und WOCHENBETT

- ✓ Wunde Mamille / Mastitis
- ✓ Sectio caesarea
- ✓ Episiotomie
- ✓ Hämorrhoiden
- ✓ Herpes labialis / genitalis

Anwendung bei SÄUGLINGEN und KLEINKINDERN

- ✓ Windeldermatitis
- ✓ Nabelabheilung /-granulom
- ✓ Schürfwunden
- ✓ Prellungen
- ✓ Verstauchungen

SOLARDO Laser – sofort einsetzbar:

Schutzbestimmungen und Meldepflichten	Wettbewerber Laser (Laserklasse 3B)	SOLARDO eco Laser (Laserklasse 2M)
Laserchutzbeauftragten Ausbildung	vorgeschrieben	nicht vorgeschrieben
Laserschutzbrillen	vorgeschrieben	nicht vorgeschrieben
Laseranmeldung bei der Berufsgenossenschaft	notwendig	nicht notwendig
Gefahrenabschätzung vor Inbetriebnahme	erforderlich	nicht erforderlich

Die Bewegung an die Schwangerschaft anpassen

- Sind keinerlei Einschränkungen zu Beginn der Schwangerschaft vorhanden, kann das Sport- und Bewegungsprogramm wie gewohnt durchgeführt werden – egal ob Fitness, Yoga oder Pilates.
- Optimal sind symmetrische Bewegungen, wie beim Joggen, Walken oder Schwimmen.
- Schwangere sollten auf ihren Körper hören und die sportliche Belastung so wählen, dass sie sich rundum wohl fühlen. Die Trainingsintensität wird der jeweiligen Phase der Schwangerschaft und der persönlichen Tagesform der Schwangeren angepasst.
- Training auf dem Crosstrainer ist grundsätzlich – auch in der fortgeschrittenen Schwangerschaft – sehr empfehlenswert, weil die Bewegungen symmetrisch und kontrolliert ausgeübt werden. Außerdem erfolgt bei einem höheren Tempo automatisch auch ein Herz-Kreislauf-Training sowie durch die Atmung die Erweiterung des Lungen-Volumens.
- Niemals nichts tun! Wenn normale Sportaktivitäten nicht mehr angenehm sind, die Bewegungsmuster anpassen und verändern, beispielsweise vom Laufen zum Spaziergehen wechseln, vom Spaziergehen zum Crosstrainer.
- Für Frauen, die unter sehr starken Einschränkungen leiden, ist Wasser das richtige Medium: Bewegung im Wasser wird oftmals als erleichternd empfunden, da weniger als 15 % des eigenen Körpergewichtes getragen werden müssen. Das Bewegungsspektrum reicht vom Schwimmen über Wassergymnastik und Aquajogging bis hin zum »bloßen« Laufen im Wasser.

gung beziehungsweise über die Wechseldruckbelastung, die dadurch entsteht. Das kann man sich so vorstellen wie bei einem Schwamm, der sich bei Entlastung vollsaugt und die Flüssigkeit unter Druck wieder abgibt. Durch dieses Prinzip ist es möglich, dass beispielsweise beim Gehen oder Laufen die nährstoffreiche Flüssigkeit in die Bandscheiben gelangt.

Auch wenn es in der Schwangerschaft im Rücken hier und da immer mal wieder »zwickt und zwackt«, ist es wichtig, die Frauen zu motivieren und ihnen bewusst zu machen, dass sie sich bewegen müssen. Sie müssen erfahren, worauf es ankommt, nämlich die Art und Intensität der Bewegung den natürlichen Beschwerden oder körperlichen Einschränkungen anzu-

passen, die durch die Schwangerschaft und die individuellen Körpertypen bedingt sind.

Lieber früher als später

Sobald Schwangere Beschwerden oder sogar Schmerzen haben, obwohl sie sich ausreichend bewegen und gezielte Übungen machen, wird empfohlen, umgehend einen Chiropraktor oder eine Chiropraktikerin aufzusuchen. Wird zu lange gewartet, können die Beschwerden schnell zu stark werden. Sind die beiden »Grübchen« zwischen Lende und Gesäß beispielsweise nicht auf einer Höhe, kann dies ein Indiz für einen Beckenschiefstand sein.

Der Besuch beginnt mit einer gründlichen Untersuchung. Die gesamte Wirbelsäule wird zunächst abgetastet und der Ort der Fehlstellung diagnostiziert. Mit ei-

ner kleinen, schnellen Bewegung wird die Fehlstellung der Wirbel korrigiert. Neben einer »Befreiung« des Gelenkes hat Chiropraktik auch einen entspannenden Effekt auf die Muskeln in der behandelten Umgebung. Nach wenigen Minuten ist die manuelle Behandlung vorbei. Über 40 % der Patientinnen verspüren schon nach der ersten Justierung eine deutliche Besserung. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass, je frühzeitiger eine Blockade justiert wird, desto weniger Behandlungen erforderlich sind. Wenn direkt behandelt wird, reichen eine bis zwei Anwendungen häufig bereits aus.

Zum Erfolg der chiropraktischen Behandlung kann die Patientin aktiv und gleichzeitig auch präventiv beitragen, indem sie wiederkehrende Gewohnheiten und Bewegungsabläufe im Alltag auf »Rückenfreundlichkeit« überprüft und sich gegebenenfalls umgewöhnt.

Ausblick

Hebammen sind nicht nur während und nach der Geburt unersetzlich, sondern schon in der Schwangerschaft die wichtigste Begleitperson für die werdenden Eltern. Es sind meist die Hebammen mit ihrem Expertinnenwissen, die den Hinweis auf die Notwendigkeit einer chiropraktischen Behandlung geben und die Frauen (auch mit ihren Neugeborenen) an ChiropraktikerInnen verweisen. ○



Der Autor

Efe Gökpinar ist Chiropraktor und studierte »Master of Science – Health Science« an der

medizinischen Fakultät der staatlichen Syddansk Universität in Dänemark. Er sammelte außerdem als Universitätsdozent Erfahrung in klinischer biomechanischer Forschung. Er lebt und praktiziert seit 2003 in Hamburg – seit 2010 auch in eigener Praxis. Dort arbeitet er mit Hebammen zusammen und hat sich auf die Korrektur von Wirbelfehlstellungen spezialisiert.

Kontakt: info@ihr-chiropraktor.de