



## Wenn der Rücken in der Schwangerschaft schmerzt

Erschienen am 15.10.2013

### Manuelle Therapie verschafft Linderung

Ob Hexenschuss, Tennisellenbogen, Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen nach einer Verletzung – die Manuelle Therapie hilft bei vielen Beschwerden, Schmerzen zu lindern und Bewegungseinschränkungen zu beseitigen. Amerikanische Ärzte fanden in neuen Untersuchungen zudem heraus, dass Manuelle Therapie auch gut geeignet ist, um durch Schwangerschaft verursachte Beschwerden zu behandeln. „So kann werdenden Müttern eine bedenkliche Einnahme von Schmerzmitteln erspart werden“, sagt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V.

Schmerzen des Bewegungsapparats sind unter Schwangeren weit verbreitet. Etwa 20 % klagen über Schmerzen im Bereich des Beckengürtels, mehr als jede Zweite leidet unter unteren Rückenschmerzen. Für Schwangere ist es jedoch schwierig, ein Mittel gegen die Beschwerden zu finden. Aus Angst vor schädlichen Auswirkungen auf das Kindeswohl schrecken sie vor Medikamenten zurück. Dadurch sind sie dem Schmerz oft hilflos ausgesetzt, was zusätzlich zu Stress führen kann. „Da sich im zweiten Drittel einer Schwangerschaft der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert, verstärkt sich die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule, wodurch Rückenschmerzen und Schmerzen im Bereich des Beckengürtels entstehen“, weiß Ute Repschläger.

Ursachen für die Beschwerden können z. B. eine Blockierung des Iliosakralgelenks - der gelenkigen Verbindung zwischen Kreuzbein und Becken - oder der sogenannten Facettengelenke - die sich zwischen zwei Wirbelkörpern befinden - sein. Die Symptome können sich jedoch auch an anderer Stelle zeigen, z. B. im Bereich des oberen Rückens, da dort die Gelenkstörung des Beckens und unteren Rückens kompensiert wird. „Durch eine Behandlung mit Manueller Therapie können diese Gelenkfunktionsstörungen häufig zeitnah und vor allem ohne Nebenwirkungen für das Kind behoben werden“, so Ute Repschläger. Studien belegen zudem, dass eine Kombination aus Manueller Therapie und Übungen, die von der Schwangeren ausgeführt werden, eine besonders schnelle Schmerzlinderung und verbesserte Lebensqualität bewirken. Denn die Behandlung endet nicht in der Physiotherapiepraxis: Der Physiotherapeut gibt der Patientin auf deren Bedürfnisse abgestimmte Informationen, Übungen und Instruktionen für den Alltag, damit sie die Therapie eigenverantwortlich unterstützen und somit den langfristigen Therapieerfolg sichern kann.

Die Manuelle Therapie ist eine physiotherapeutische Therapieform, die die Untersuchung und Behandlung des Bewegungssystems einschließlich aller beteiligten Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen und Nerven beinhaltet. Dieses Teilgebiet der manuellen Medizin basiert auf der Grundlage der Biomechanik und Reflexlehre. Somit wirkt sich die Behandlung nicht nur direkt auf das Bewegungssystem aus, sondern indirekt auch auf den Gesamtorganismus mit Hormonsystem, Stoffwechsel und Nervensystem. Der Therapeut erhebt zu Beginn der Behandlung grundsätzlich eine manualtherapeutische Diagnose. Im Rahmen der Untersuchung wird analysiert, welche Faktoren zu den Beschwerden führen oder diese beeinflussen. In der Behandlung, die ausschließlich von speziell ausgebildeten Therapeuten angeboten wird, kommen dann sowohl passive Techniken als auch aktive Übungen zum Einsatz. Der Physiotherapeut stimmt die erforderlichen Maßnahmen auf die medizinischen Erfordernisse des Patienten ab, da jede Struktur spezifische Techniken verlangt. So können z. B. unbewegliche (hypomobile) Gelenke durch mobilisierende Techniken wie Traktion und Gleitmobilisation sowie instabile (hypermobile) Gelenke durch stabilisierende Maßnahmen und Übungen behandelt werden.

Literaturangaben können Sie gerne in der IFK-Geschäftsstelle erfragen.