

# Chiropraktik bei Schwangeren

von Robert del Santro

70% aller Frauen bekommen im Verlauf ihrer Schwangerschaft Rückenschmerzen. Dies zeigt eine Studie im US-Bundesstaat Connecticut. (Ein anonym gehaltener Fragebogen wurde an 950 Frauen in verschiedenen Pränatalembryonarien über einen Zeitraum von 18 Monaten ausgeteilt.) Diese Probleme waren häufiger bei jüngeren Schwangeren und Frauen, die schon vor oder während einer früheren Schwangerschaft an Rückenschmerzen gelitten hatten, zu finden. Von denen, die mit ihrem Arzt oder Gynäkologen über ihre Symptome sprachen, bekamen nur 25% einen Vorschlag oder eine Empfehlung für weitere Behandlungsmöglichkeiten.

Was aber kann man dann gegen die Schmerzen unternehmen?

Eine Chiropraktikbehandlung des Rückens kann bei diesen Problemen oft helfen.

Wieso haben so viele Frauen Rücken- und Gelenkprobleme während dieser Zeit?

Bevor man diese Frage beantworten kann, muß man die potentiellen Ursachen des Problems verstehen.

Der Körper der Frau erfährt verschiedene hormonelle und physiologische Veränderungen, die zu Lasten des Bewegungsapparates gehen können. Ab der 9. Woche der Schwangerschaft wird das Hormon Relaxin im Körper freigesetzt. Durch dieses Hormon werden die Sehnen, die Muskeln und die Bänder im Körper gelockert, damit sich das Becken während der Geburt weiten kann. Sonst würde der Fötus nicht problemlos durch den Geburtskanal der Frau passen.

Diese Dehnung sollte hauptsächlich an der Ebene der Symphyse passieren. Leider arbeitet dieses Hormon, nachdem es in den Blutkreislauf freigesetzt ist, nicht ausschließlich an der Symphyse. Deswegen werden auch alle anderen Gelenke im Körper gelockert, und viele Frauen werden sogar hypermobil. Diese überbeweglichen Gelenke sind natürlich anfälliger für Blockaden und Verschiebungen.

Im Lauf der Schwangerschaft nimmt das Körpergewicht der Frau ebenfalls zu. Bei einer gesunden Schwangerschaft kann diese Zunahme zwischen 13 und 18 Kilo-

gramm betragen. Oft wird diese Gewichtszunahme bei 15–30% des gesamten Körpergewichts der Frau liegen. Zusätzlich findet der Großteil dieser Zunahme in den letzten drei Monaten statt. Strukturen, die nicht gewohnt sind solche Belastungen tagtäglich zu tragen, können mit dieser rapiden Gewichtszunahme schnell überfordert sein. Das höhere Gewicht verursacht sowohl eine Ermüdung der Lumbal- und Beckenbodenmuskulatur als auch eine potentielle Überlastung der Bänder und Bandscheiben des Wirbelsäulen- und Beckenbereichs. Oft führt diese Ermüdung zu einer Schonhaltung, die dann zur Überlastung der Gelenke führen kann.

Im fortgeschrittenen Stadium der Schwangerschaft (ab dem 5.–6. Monat) verändert sich die Körperstatik. Da das Körpergewicht zunimmt, gerät die normale Gewichtsverteilung des Körpers aus der Balance. Das zugenommene Gewicht ist nicht gleichmäßig über den gesamten Körper verteilt, sondern wird hauptsächlich im Bauchbereich zugelegt. Der Schwerpunkt der Frau verschiebt sich nach vorne. Diese nach vorne verlagerte Körperhaltung wird durch ein verstärktes Hohlkreuz ausgeglichen, und dies trägt zu einem verstärkten Rundrücken der Brustwirbelsäule bei. Die Hüfte kann sich auch nach außen drehen, sodaß eine breitere Basis oder Fundament zur Verfügung steht, das das gesamte Gewicht unterstützen kann. Die Folge dieser Kompensierungen ist eine Überbelastung der Muskeln und Bänder der Wirbelsäule und des Iliosakralgelenks.

Aus den oben genannten Gründen kommt es bei den Gelenken häufiger zu Verschiebungen und Blockaden. Weiterhin verursacht die geänderte Statik Verspannungen und Muskelhartspann hauptsächlich im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich. Die Behandlung der betroffenen Bereiche mit verschiedenen Chiropraktiktechniken kann eine große Befreiung von dieser Schmerzsymptomatik sein. Diese Schmerzen können, falls sie unbehandelt bleiben, auch Schwierigkeiten nach der Geburt verursachen. Die folgenden drei Studien beweisen, wie effektiv die Chiropraktik wirken kann.

In einer 1988 veröffentlichten Studie der Zeitschrift „Obstetrics and Gynecology“ identifizierten Forscher das Iliosakralgelenk als die Struktur, die die meisten Schmerzen während der Schwangerschaft verursacht. Sie stellten fest, daß 70% aller Frauen durch eine Manipulation geholfen werden könnte. Eine andere Studie von Dr. J. Fallon, Autorin und international anerkannte „Chiropractic Pediatrician“, zeigte, daß die Chiropraktikbehandlung die durchschnittliche Geburtszeit um bis zu 25% unter den nationalen Durchschnitt verkürzt. Bei Frauen, die schon früher eine Schwangerschaft ausgetragen haben, gab es eine 33prozentige Verkürzung der Geburtszeit. Letztlich konnte auch laut einer italienischen Studie 75% aller Frauen mit Postpartumschmerz durch eine Chiropraktikbehandlung geholfen werden.

Wichtig ist daran zu erinnern, daß bei einer durch Relaxin verursachten Hypermobilität der Gelenke wesentlich weniger Kraft bei der Behandlung benötigt wird. Aus diesem Grund ist die Chiropraktik auch bedenkenlos für beide, Mutter und Fötus. Oft reicht ein Durchfedern der Gelenke völlig aus, um die Blockade zu lösen. Ansonsten funktionieren die sanften Techniken wie Activator oder Triggerpunkte, z.B. im Glutaeusmuskel, Quadratus lumborum und Erector-spinae-Muskel, gut. Die Patientin kann entweder in der Seitenlage oder durch die Benutzung von speziell konstruierten Liegekissen (z.B. von Body Support Systems Inc.) sogar in der Bauchlagenposition behandelt werden.

Chiropraktik kann ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von häufig auftretenden pränatalen und postnatalen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenkbereichs sein.

*Anschrift des Verfassers:*

*Robert del Santro*

*Dr. of Chiropractic, U.S.A.*

*Lothstraße 5, 80335 München*

*Tel. 0 89/1 23 98 80, Fax 0 89/12 39 88 50*