

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft



Nahezu $\frac{3}{4}$ aller Schwangeren leiden vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft unter Schmerzen im Rückenbereich. Hierfür gibt es unterschiedliche Ursachen, oftmals ist aber ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren ursächlich. In den allermeisten Fällen sind derlei Beschwerden harmlos und vergehen nach der Geburt ganz rasch wieder von alleine.

Rückenschmerzen im 1. Drittel der Schwangerschaft können ein Hinweis auf Komplikationen sein und gehören immer unmittelbar ärztlich abgeklärt.

ISCHIALGIE

Ein Schmerz im Lendenbereich, der auch über den Gesäßmuskel bis ins Bein ausstrahlen kann und sich oft auch mit Kribbeln, Missempfindungen und Taubheit im Bein bemerkbar macht, kann durch eine Irritation des Nervus Ischiadicus (Sitzbeinnerz, Hüftnerz) hervorgerufen werden. Der Ischias Nerv ist der längste, größte

und dickste Nerv im menschlichen Körper und entspringt dem Rückenmark bei L4-S3 (Lenden-/Kreuzbeinregion). Er verläuft ziemlich mittig jeweils rechts und links über den Gesäßmuskel, an der Rückseite der Oberschenkel entlang bis zur Kniekehle. Von dort läuft er in je zwei Teilen an der Vorderseite und Rückseite der Unterschenkel entlang bis zum Fuß. Die Schmerzen verstärken sich häufig kurz und heftig durch Husten, Niesen, Pressen und Beugen der Wirbelsäule nach vorne. Im Allgemeinen ist nur eine Körperseite betroffen. Ursächlich hierfür können Nervenwurzelreizungen sein, oft verursacht durch den wachsenden Fötus und dessen Lage im Mutterleib.

LUMBAGO

Im Volksmund auch als „Hexenschuß“ bezeichnet, versteht man darunter einen akuten Kreuzschmerz, welcher meist auf strapazierte Muskeln und Bänder zurückzuführen ist.



Durch das zusätzliche Gewicht in der Schwangerschaft verlagert sich der Körperschwerpunkt und ein Hohlkreuz bildet sich aus. Die Muskeln ermüden im Laufe des Tages durch das Mehr an Gewicht schneller und die Folge sind Schmerzen, ähnlich denen eines Muskelkaters.

INFO

Auch hat das in der Schwangerschaft in verstärktem Maße gebildete Hormon „Progesteron“ eine Lockerung von Bändern und Sehnen zur Folge, was wiederum eine Stabilitätseinbuße der Wirbelsäule zur Folge hat.

Muskeln und Bänder sind somit stärker gefordert und es kann zu Verspannungen in diesem Bereich kommen. Mehr oder weniger akute Schmerzen im Kreuz können daraus entstehen. Zumeist nehmen die Schmerzen bei Bewegung zu und in Ruhe wieder ab.

BECKENSCHMERZEN

Im Laufe der Schwangerschaft verbreitert sich das Becken ein wenig um den Durchtritt des Babys bei der Geburt zu erleichtern. Gerade in den letzten Schwangerschaftswochen rutscht das Baby schon ein wenig tiefer Richtung Becken.

INFO

Wenn hierbei Nerven im Bereich des Beckenbodens gedrückt werden, kann auch das zu Rückenschmerzen führen.

Auch die sogenannte Schambeinfuge (Symphyse) zwischen den beiden Beckenhälften lockert sich und dies ist häufig auch mit Schmerzen verbunden. Da durch den erhöhten Mineralstoffbedarf des Babys den mütterlichen Knochen und Gelenken Kalzium und Phosphor entzogen werden, kann dies die Lockerung und damit die Schmerzen zusätzlich verstärken.





Schmerzen manifestieren sich im Bereich des Schambeins, der Hüfte und Leiste, aber auch im Bereich des unteren Rückens. Schmerzverstärkend wirken dann Treppensteigen, Umdrehen im Liegen und Positionen, in denen die Beine gespreizt sind.

Auch der bei Schwangeren ab dem 3. Trimenon häufig zu beobachtende „Watschelgang“ hat seine Ursache in der Symphysenlockerung.

VORWEHEN & SENKWEHEN

Vorwehen sind sogenannten Übungswehen, die circa ab der 25. SSW in regelmäßigen Abständen mehrfach am Tag auftreten und die den Bauch für ½ - 1 ½ Minuten hart werden lassen. Auch die Muskeln und Bänder der Gebärmutter spannen sich an, was sich dann mit einem Ziehen im Rücken bemerkbar machen kann.

INFO

Ab circa der 36. SSW treten Senkwehen auf, die das Baby tiefer ins Becken rutschen lassen. Hier sind die Kontraktionen unregelmäßig, stärker und schmerzhafter – wie bei stärkeren Regelschmerzen.

SCHMERZLINDERNDES

Neben der Homöopathie gibt es diverse sanfte Mittel und Maßnahmen, die schmerzlindernde Effekte haben können und einen Versuch wert sind.

Anhaltende, starke Rückenschmerzen bedürfen jedoch immer der ärztlichen Abklärung. Probleme mit den Nieren können



nämlich ebenfalls Rückenschmerzen hervorrufen. Insbesondere, wenn zu den Rückenschmerzen noch Fieber, Müdigkeit, ein allgemeines Krankheitsgefühl oder Harninfektionen hinzukommen, ist eine Selbstbehandlung nicht mehr möglich.

TIPP

Bei nahezu allen Arten von Rückenschmerzen wirkt Bewegung lindernd. Sei es nur ein Spaziergang in rascherem Tempo oder spezielle Schwangerschaftsgymnastik wie auch Yoga, Schwimmen oder Wassergymnastik.

Sanfte Bewegung wirkt entspannend, lockernd auf die Muskulatur und durchblutungsfördernd.

Hilfreich sind zumeist auch Massagen, da diese entkrampfend, lockernd und durchblutungsfördernd wirken und die

körpereigene Endorphin-Ausschüttung (schmerzhemmendes Hormon) anregen. Entsprechende Aromaöle (z.B. Lavendel, Cajeput, Rosmarin) können dabei als Wirkverstärker dienen.

Analog wirken auch warme Anwendungen, zum Beispiel in Form einer Wärmflasche, eines Kirschkernkissens oder einer warmen Badewanne mit entspannendem Badezusatz.

In der Liegeposition für Entlastung des Rückens sorgen, d.h. in Rückenlage, die Unterschenkel bis zur 90°-Position mit Kissen unterfüttern, so dass die Lendenwirbelsäule flach auf der Unterlage aufliegt. Bei Seitenlage mittels eines Stillkissens zwischen den Knien und unter dem Bauch den Rücken entlasten.

HOMÖOPATHIE BEI RÜCKENSCHMERZEN

Homöopathische Mittel sind aufgrund ihrer guten Verträglichkeit und ihrer bei korrekter Verwendung nahezu nebenwirkungsfreien Eigenschaften gerade auch

für Schwangere bestens geeignet. Es gibt jedoch ein paar Regeln zu beachten, damit Sie sich selbst richtig und risikolos behandeln können.

- ➔ Für die Selbstbehandlung empfehlen wir Globuli in sog. „Niedrig-Potenzen“, d.h. in D6 bis D12.
- ➔ Die Behandlung sollte stets in Absprache mit Ihrem Frauenarzt und/oder Ihrer Hebamme erfolgen.
- ➔ Im Rahmen der Selbstbehandlung sollte stets nur eine Arznei, ein Mittel versucht werden.
- ➔ Beenden sie die Einnahme sofort, wenn sich Ihre Symptome verschlechtern.
- ➔ D-Potenzen nicht länger als zwei, max. drei Tage einnehmen. Bessern sich die Beschwerden nicht, so fragen Sie einen homöopathischen Arzt/Heilpraktiker.

Arnica montana (Arnika)

Äußerste Sensitivität, Schmerzhaftigkeit und Empfindlichkeit. Der Schmerz sitzt hauptsächlich in der Beckenregion. Empfindlichkeit gegen die Bewegungen des Fötus, die nachts wach halten. Weh und zerschlagen. Jede Unterlage erscheint zu hart. Verschlechterung durch Berührung, durch Bewegung. Verbesserung beim Hinlegen.

Bryonia (Zaunrübe)

Stechende, reißende Schmerzen. Verschlimmerung durch jegliche Bewegung, reizbares Temperament, großer Durst, trinkt in großen, langen Zügen. Verbesserung durch absolute Ruhe, Liegen auf der schmerzhaften Stelle, Druck, Kälte.





**Calcium carbonicum
(Austernschalenkalk)**

Rückenschwäche und Kreuzschmerzen mit Mangel an Lebenswärme und Verschlimmerung durch Kälte. Verschlimmerung durch Treppensteigen, durch kaltes, feuchtes Wetter sowie körperliche Anstrengung. Schwitzen bei der leichtesten Anstrengung und nachts im Schlaf.

Colocynthis (Bittergurke)

Qualvolle Schmerzen, bei denen man sich krümmen muss. Zumeist Ischialgien mit krampfartigen, einschießenden Schmerzen in der Hüfte, überwiegend rechtsseitig. Ruhelos während der Scherzen. Verschlimmerung bei Zorn, Entrüstung, Demütigung, durch Atmen, durch Hinlegen. Verbesserung durch sehr starken Druck.

Kalium carbonicum (Pottasche)

Heftige stechende Kreuzschmerzen, scharf wie Pfeile, Empfindung, als ob eine Last tief herunter ins Becken träte. Rückenschmerzen mit Schwitzen und großer Schwäche. Ischias- Syndrom besonders

rechtsseitig. Scherzen treiben den Patienten aus dem Bett, muss sich aufsetzen im Bett zum Umdrehen. Kann es nicht ertragen, berührt zu werden. Verschlimmerung beim Liegen auf der betroffenen Seite, in Ruhe, zwischen 2 und 4 Uhr morgens. Kann es nicht ertragen, alleine zu sein. Verbesserung durch Gegendruck am Rücken.

**Magnesium phosphoricum
(Magnesiumphosphat)**

Ischiasschmerzen rechts, Schmerz scharf, schneidend, stechend, kommt und geht blitzartig. Intermittierende Anfälle, dabei matt, müde, erschöpft. Verbesserung durch äußere Hitze, Zusammenkrümmen. Schlimmer zwischen 10 und 11 Uhr und zwischen 16 und 17 Uhr, durch Aufdecken, kalte Luft, Berührung.

Rhus toxicodendron (Giftsumach)

Ziehende, reißende Schmerzen bei extremer Ruhelosigkeit. In der Regel linksseitige Beschwerden. Schmerz sitzt überwiegend im unteren Rücken und im Ischiasbereich. Verlangen nach Bewegung und Lage-

wechsel, schlimmer nachts. Anlaufschmerz morgens oder nach längerem Ruhen. Besserung durch fortgesetzte Bewegung, durch trockene Hitze, warmes Baden. Verschlimmerung bei kaltem, nassem, windigem Wetter, nach Überanstrengung.

Sepia (Tinte des Tintenfisches)

Insbesondere bei Ischiasbeschwerden links, Kreuzbein-Schmerzen, brennende und reißende, krampfartige Schmerzen vom Kreuz bis in die Schultern hinauf. Schmerzen breiten sich von einzelnen

Körperteilen zum Rücken hin aus, begleitet von Schauern. Gefühl von Druck und Abwärtsdrängen. Tiefe Traurigkeit, Weinen, Reizbarkeit. Verbesserung durch warme Umschläge, durch intensive Bewegung und harten Druck. Verschlimmerung bei kaltem Wind, in Ruhe, nachmittags.

Valeriana (Baldrian)

Ruhelos, nervös und reizbar. Kreuzschmerzen und Ischias-Syndrom schlimmer im Sitzen und Stehen, gebessert durch Umhergehen.

