



MUTTERFREUDEN VS. RÜCKENSCHMERZEN

Der kleine AGR-Guide zur Vorbeugung und Linderung



Lange hat Jule sie gespannt erwartet und nun wächst und wächst die kleine Kugel schneller als sich ihre Klamotten dehnen können. So sehr sie sich schon auf all die wunderbaren ersten Male freut, die die Schwangerschaft und das baldige Mama-Sein bereithalten, so sehr hat Jule aber auch mit einigen unangenehmen Aspekten zu tun. Denn mit fortschreitender Schwangerschaft ist zwar die Morgenübelkeit weg, doch die Rückenschmerzen werden immer schlimmer. Trotzdem ist das kein Grund zur Sorge und einfach ertragen muss man sie auch nicht – hier ist ein kleiner Guide der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), der Abhilfe schafft.

Warum schmerzt der Rücken während der Schwangerschaft eigentlich?

Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft werden häufig durch die Verschiebung des Körperschwerpunkts verursacht. Mit dem wachsenden Gewicht des Kindes wird der Oberkörper immer stärker nach vorne gezogen, wodurch Schwangere zum Hohlkreuz tendieren und Schmerzen bekommen. Hinzukommt, dass eine Ausschüttung von Schwangerschaftshormonen stattfindet, die die Bänder und Sehnen weicher werden lässt. Das dient der Vorbereitung der späteren Geburt, wirkt sich jedoch auf den gesamten Körper der werdenden Mutter aus und begünstigt so mögliche Rückenschmerzen.



Ein starker Rücken ist der beste Schutz

Wenn Sie vor Ihrer Schwangerschaft einen starken Rücken haben und ihn durch Sport und Bewegung fit halten, sind die besten Voraussetzungen geschaffen. Durch einen kräftigen Rücken verbessert sich die Haltung, die Wirbelsäule wird entlastet und schmerzende Verspannungen können verhindert werden. Gelenkschonende Sportarten wie Walking, Schwimmen oder Radfahren sind hier meist eine gute Idee. Und keine Sorge, wenn Sie erst damit beginnen, wenn das Bäuchlein schon wächst. Halten Sie am besten noch einmal vorab Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt. Wohldosierter Sport und gleichmäßige Bewegung kommen Ihnen und Ihrem Kind immer zugute.

Wem die oben genannten Möglichkeiten nicht ausreichen, kann auch Wassergymnastik oder Yoga ausprobieren. Die sanften Bewegungen empfinden viele als besonders angenehm, während sie im Wasser schweben. Gerade Yoga bringt Vorteile, wenn die Beweglichkeit im Laufe der Schwangerschaft abnimmt. Dabei geht es nicht um anspruchsvolle Posen, sondern um einfache Übungen, die einen entspannen lassen. Besonders angenehm und entlastend ist die Kuh-Katze, bei welcher auf allen Vieren abwechselnd ein Buckel und ein Hohlkreuz ausgeführt wird.

Kann Sport allein die Lösung sein?

Sie haben alles versucht und doch ärgert Sie der Rückenschmerz? Akute Hilfe bieten Entspannungsübungen, Wärme und Massagen. Entlasten lässt sich der Rücken zu Beginn der Schwangerschaft beispielsweise durch die Stufenlagerung. Hierbei legt man sich am besten auf einen festen Untergrund und winkelt die Beine mit Hilfe von Kissen oder einem Stuhl so an, dass die Wirbelsäule flach auf dem Boden liegt. Im fortgeschrittenen Verlauf der Schwangerschaft eignet sich diese Übung aufgrund des Gewichts des Kindes nicht mehr. Alternativ eignet sich Wärme, da diese die Gefäße weitet, Muskeln stärker durchblutet und so Verspannungen gelöst werden.

Darüber hinaus kann eine Massage, insbesondere mit geeignetem Öl, vom Liebsten zur Schmerzlinderung beitragen. Da das Liegen auf dem Bauch bereits in der ersten Zeit Schwierigkeiten mit sich bringen kann, sollte die Massage entweder in der Seitenlage mit Unterstützung von einem Stillkissen oder verkehrtherum sitzend auf einem Stuhl, mit den Armen auf der Lehne abgestützt, erfolgen. Erlaubt ist, was guttut. Fühlen Sie also immer in sich hinein, was Sie als angenehm empfinden. Auch die Absprache mit dem betreuenden Arzt oder der Hebamme ist sinnvoll, um hilfreiche Tipps einzuholen.





Kind da, Rückenschmerz weg? – Leider nein...

Was für ein unbeschreibliches Glück, wenn der lang ersehnte Nachwuchs endlich auf der Welt ist. Leider bedeutet das nicht zwangsläufig, dass damit die Rückenschmerzen fort sind. Als Ursachen können neben den körperlichen Veränderungen, die psychische Belastung und das Tragen des Säuglings hinzukommen. Denn sowohl der körperliche Umgang mit dem Kind als auch das Stillen, verleiten zu Körperhaltungen, die den Rücken weiterhin strapazieren. Es ist wichtig darauf zu achten die aufrechte Haltung zu bewahren, sich rückschonend zu bewegen und das Gewicht vom Kind regelmäßig zu verlagern, es abwechselnd auf dem Bauch, Rücken und der Seite zutragen. Hier empfehlen sich spezielle Tragehilfen, bei denen sie immer auch eine Hand frei haben. Heben sollte man das Kind, indem man mit einem geraden Rücken in die Knie geht, um die Belastung der Bandscheiben durch das Vorbeugen weitestgehend zu vermeiden. Unterwegs können dann Babytragen genutzt werden. Achten Sie dabei auf das AGR-Gütesiegel, denn diese Produkte werden von Ärzten und Therapeuten empfohlen und bieten eine gute Orientierung. Schauen Sie doch mal unter (www.agr-ev.de/babytragen) nach einem geeigneten Modell für Eltern- und Kinderrücken.

Natürlich bleiben auch die Maßnahmen, die während der Schwangerschaft ergriffen worden sind, sinnvoll. Bewegung, Entspannung oder sogar Akupunktur sind je nach Präferenz die geeignetsten Behandlungsmöglichkeiten. Hat man mit der Bewegung pausiert, sollten Sie langsamen wieder einsteigen z. B. in Form von Spaziergängen. Leichte Workouts sind nach ca. 6 Wochen möglich. Schauen Sie am besten, wie es Ihnen geht und halten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.





Kleiner Produkt-Guide

01

ABJETZT YOGA

Yoga ist eine gute Möglichkeit sich sportlich zu betätigen und fit zu bleiben. Sanfte Bewegungen und kräftigende Positionen helfen Muskulatur aufzubauen. Besonders in den letzten Jahren erfreut sich Yoga zurecht einer immer größer gewordenen Beliebtheit. Wer jedoch noch keine Erfahrung hat oder sich an Yoga mit Babybauch erstmal herantasten möchte, profitiert von Programmen mit echter Unterstützung, z.B. von ABJETZT Yoga, bei denen ein Physiotherapeut begleitet und die Ausführung überwacht.

www.agr-ev.de/trainingsprogramme

02

BALANCEPADS ODER ANDERE GADGETS

Mit starkem Rücken entzücken: Wer bereits vor der Schwangerschaft seinen Rücken stärkt, kann lästige Schmerzen lindern oder gar vermeiden. Workouts und Balanceübungen sind hier eine gute Möglichkeit. Balancepads können das Training dabei unterstützen und die tieferliegenden Muskeln erreichen und gleichzeitig stärken.

www.agr-ev.de/balancekissen

03

BABYTRAGEN

Wer sein Baby unterwegs am liebsten ganz nah bei sich haben möchte, greift zur Baby-Komforttrage. Sie sind nicht nur praktisch, sondern vertiefen auch gleichzeitig die Bindung zwischen Kind und Eltern. Wichtig dabei: Die Tragen müssen sowohl auf das Kind als auch auf den Tragenden anpassbar sein, um beide Rücken zu schonen und Schmerzen vorzubeugen.

www.agr-ev.de/babytragen

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. arbeitet seit über 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:
MIT-SCHMIDT
Kommunikation
Fasanenweg 3
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90
Fax +49 (0) 40/414 063 929
agr@mit-schmidt.de
www.mit-schmidt.de
Ansprechpartner: Naciye Schmidt