

# Osteopathie und Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft und eine Geburt erleben zu dürfen, ist ein einzigartiges Privileg von Frauen. In unserer modernen Zeit der Medizin besteht jedoch die Gefahr, dass diese wunderbare Zeit im Leben einer Frau durch Technisierung und genaueste Diagnostik eher einer Phase von Angst und Unsicherheit weicht. Werdende Mütter und Eltern sind mit vielen Fragen konfrontiert, die sehr persönlich und individuell beantwortet werden müssen. Daher ist eine Betreuung der Schwangeren von Beginn der Schwangerschaft an wichtig.

Die Betreuung durch die Hebamme und der Ärztin/dem Arzt nimmt heute glücklicherweise fast jede Schwangere in Anspruch.

Inwieweit eine osteopathische Begleitung während der Schwangerschaft sinnvoll sein kann, werde ich in den folgenden fünf Bereichen darstellen.

## 1. Mechanische Veränderungen

Schwangere Frauen produzieren von Beginn der Schwangerschaft an ein Hormon mit dem Namen Relaxin. Wie der Name es beschreibt, ist die Wirkung dieses Hormones eine Entspannung der Bänder und der faszialen Strukturen, besonders im Bereich des Beckens der Mutter. Wenn Beckenverwringungen, Wirbelsäulenverkrümmungen oder Festigkeiten im Organsystem der Mutter vorliegen, kann es bei diesem „Weiteprozess“ zu Einseitigkeiten und Anpassungsschwierigkeiten kommen. Ischias-Beschwerden können eine Folge sein.

Hier untersuchen wir Osteopathen/innen, wo und warum dem mütterlichen Körper das „Weiten“ nicht ausreichend gelingt und Funktionsstörungen entstehen. Die vorliegenden Einschränkungen werden mit osteopathischen Techniken behandelt und gelöst. Häufig ist das Kreuzdarmbein betroffen; es blockiert und ist bei Bewegung schmerzhaft. Dieser Zustand lässt sich sehr gut mit mobilisierenden Techniken behandeln. Sind Organe oder fasziale Strukturen betroffen, setzen wir spezifische Behandlungstechniken mit Vibrationen oder leichtem Druck ein. Beispielsweise mobilisieren wir den Beckenraum

und die Gebärmutter, um Widerstände im mütterlichen Becken und Bauchraum zu lösen. Damit wird eine gute Durchblutung des gesamten Beckens gewährleistet und die Platzverhältnisse des Fötus verbessern sich. Das Ungeborene kann sich jetzt leichter in eine für die Geburt günstige Lageposition drehen. Die Schwangeren sind häufig sehr dankbar für diese angenehmen Mobilisationen; lästige Rückenbeschwerden können durch diese Behandlung behoben oder deutlich gemindert werden.

## 2. Kompressionen innerhalb der Gebärmutter

Bestimmte Voraussetzungen des mütterlichen Skelettsystems können bei fortgeschrittener Schwangerschaft zu einer beengten Lage des Fötus führen. So kann eine mütterliche Wirbelsäulenverkrümmung den Nackenbereich des Ungeborenen komprimieren und an der Entstehung eines Schiefhalses beteiligt sein oder ein mütterlicher Beckenschiefstand lässt zu wenig Raum für die freie Entfaltung der Gebärmutter zu. Dies kann dazu führen, dass ein Fuß des Fötus in eine beengte Lage gerät und es zu einer angeborenen Fußfehlstellung, dem sogenannten Klumpfuß kommt. Durch frühzeitige Behandlungen können einer beengten Lage des Fötus vorgebeugt oder die Folgen einer Kompression deutlich vermindert werden.

## 3. Die Atmung

Der Sauerstoffverbrauch ist von Beginn der Schwangerschaft an um circa 20 Prozent erhöht.

Durch das Wachstum des ungeborenen Kindes verändern sich die Platzverhältnisse im mütterlichen Organismus. Oft entsteht bei der Schwangeren eine störende Kurzatmigkeit.

Hier untersuchen und behandeln wir Osteopathen/innen besonders den Verlauf des Nervus Phrenicus, den Nerv, der unseren Atemmuskel, das Zwerchfell, versorgt. Häufig finden sich in seinem Verlauf Restriktionen, die seine Funktion einschränken. Auch Bewegungseinschränkungen der Organe Magen, Leber, Dünndarm und Gebärmutter können eine Ausdehnung

der Lunge und damit das tiefe Durchatmen erschweren. Diese Organe liegen in direkter oder indirekter Nachbarschaft zum Zwerchfell, und ihr freies Bewegungspotential ist wichtig für die freie Entfaltung des Atemmuskels und damit der Lunge. Während einer osteopathischen Behandlung werden die Organ- und Nervenfunktionsstörungen diagnostiziert und anschließend mobilisiert. Bei Nervensträngen bedienen wir uns einer Technik, die an einen Pfeifenputzer erinnert. Das Gewebe wird hin und her bewegt, um sein freies Gleiten zu ermöglichen. Wenn all diese Restriktionen gelöst sind, spürt die werdende Mutter eine deutliche Erleichterung bei der Atmung. Auch dieser Behandlungsschwerpunkt kann Wirbelsäulenbeschwerden lindern.

## 4. Herzkreislauf-System

In der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen um circa einen Liter. Auch das Herzminutenvolumen, also die pro Minute ausgeschüttete Blutmenge, nimmt bis zu 20 Prozent zu. Diese enorme Leistungssteigerung des mütterlichen Organismus kann bei Spannungsveränderungen um die Blutgefäße herum zu einer erschwerten Blutzirkulation führen. Dies führt zu Rückstau und erhöhtem Druck in den Gefäßen. Dadurch kommt es häufig zu Symptomen wie Kurzatmigkeit, Krampfadern, Besenreisern oder Hämorrhoiden.

Die osteopathische Behandlung hat hier den freien Blutfluss zum Ziel. Der Schwerpunkt der Behandlung liegt in der Region des Herzens und im Beckenbereich und natürlich besonders dort, wo im mütterlichen Körper Funktionsstörungen vorliegen. Diesen geschilderten Symptomen kann vorgebeugt werden oder die Ausprägung der Symptome kann gemindert werden, was jede schwangere Frau entlasten kann.

## 5. Hormone

Ein Hormon, das ich unter vielen herausgreife, ist das sogenannte „Bindungshormon“ Oxytocin. Dieses Hormon wirkt unter der Geburt stark Wehen auslösend. Es ist somit wichtig für einen guten Geburtsverlauf. Es ist



bekannt, dass eine liebevolle Zuwendung zur Schwangeren die Produktion von Oxytocin anregt und dass es maßgeblich an der entstehenden Mutter-Kind-Bindung beteiligt ist. Dieses Hormon wird in der Hypophyse, einer kleinen Hormondrüse in der Mitte unseres Gehirns gebildet. Wenn Spannungsverhältnisse um die Hypophyse zu groß sind, kann die Produktion dieses Hormons aus mechanischen Gründen gestört sein. Einschränkungen der Beweglichkeit der Schädelknochen kann hierfür ein ursächlicher Faktor sein. Erlittene Gehirnerschütterungen oder größere kieferorthopädische Behandlungen können hierzu geführt haben. Aber auch von der werdenden Mutter selbst erlittene Geburtstraumata wie Sauglocke oder Zangengeburt können Spuren hinterlassen haben.

Osteopathen/innen untersuchen, inwieweit die feinen Spannungsveränderungen der einzelnen Schädelknochen möglich sind. Sie mobilisieren diejenigen Bereiche, die nur eingeschränkt beweglich sind. Das Gewebe, das die Hypophyse umgibt, kann jetzt besser durchblutet werden und die wiederhergestellte Beweglichkeit der Schädelknochen ermöglicht eine uneingeschränkte Hormonproduktion. Eine osteopathische Behandlung kann zur physiologischen Oxytocinproduktion beitragen, so dass eine gute Mutter-Kind-Bindung möglich wird. Am Beispiel dieser hormonellen Stimulation erklären sich sehr schön psychosomatische, oder hier besser die somatopsychischen, Wechselwirkungen innerhalb unseres Körpers.

Meike Schulz

### Wussten Sie schon, dass...

... in der 12. Schwangerschaftswoche bereits der Körper und die Organe ausgebildet sind, und das bei einer Miniaturgröße von circa 5,5 Zentimetern und einem Gewicht von 14 Gramm?

## Hauptziele einer osteopathischen Behandlung während einer Schwangerschaft:

- Vermeidung oder Linderung von Rückenschmerzen
- Vermeidung oder Linderung von Kurzatmigkeit, Krampfadern, Hämorrhoiden u.a.
- Stärkung des Wohlbefindens und Sicherheitsgefühls der werdenden Mutter
- Gewährleistung einer ungestörten Entwicklung des Embryos durch eine gute Beweglichkeit der Gebärmutter
- Vorbereitung auf eine möglichst natürliche Geburt
- Begleitung von psychischen und physischen Veränderungen, Beratung der Schwangeren mit Erfahrung und Kompetenz
- Erkennen von Symptomen, die eine besondere ärztliche Betreuung erfordern
- Entspannung, wovon Mutter und ungeborenes Kind profitieren.

Osteopathen/innen gehen bei der Behandlung von schwangeren Frauen mit der erforderlichen Sensibilität vor. Die Berührung des ungeborenen Kindes und das Spüren der Kindsbewegungen durch die Bauchdecke der Mutter hindurch, schafft eine besondere Innigkeit in der Behandlungssituation.

Eine sich ergänzende Zusammenarbeit von Schulmedizin und osteopathischer Medizin ist auch hier wünschenswert. Schwangere Frauen werden mit ihren Beschwerden häufig alleine gelassen und auf die Zeit nach der Geburt vertröstet. Zum Wohle von Mutter und Kind möchte die Osteopathie hier ihren Beitrag leisten und die Zeit der Schwangerschaft zu einer besonderen Zeit im positiven Sinne werden lassen.

## Literaturempfehlungen:

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Das Fest der Geburt                 | Leboyer                               |
| Hebammensprechstunde                | Ingeborg Stadelmann                   |
| Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung | Karl Heinz Brisch, Theodor Hellbrügge |
| Flowbirthing                        | Kristina Marita Rumpel                |

### Wussten Sie schon, dass...

... Mädchen bei ihrer Geburt eine Million Eizellen für ihre Nachkommen in den Eierstöcken tragen?