

Rückenschmerzen wirksam vermeiden

Strategien zur Schmerzreduktion bei jungen Müttern

Wien, 11. Dezember 2017 – **Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr. Diese alte Volksweisheit bewahrheitet sich, wenn es um die körperliche Anstrengung in den Monaten nach der Geburt und den ersten Lebensjahren eines Kindes geht. Der Trend hin zum „Tragekind“ setzt sich ungebrochen fort. Das Kind immer eng am Körper zu tragen hat viele Vorteile. Unter anderem stärkt es die Eltern-Kind-Beziehung und stillt das natürliche Bedürfnis des Babys nach Nähe. Für den Rücken der Mutter kann das aber mitunter sehr belastend sein – Rücken, Nacken und Schulterschmerzen sind die häufige Folge. Die aktuellen ABC-Rückengesundheits-Tipps fassen die wichtigsten Punkte zusammen, um Rückenschmerzen auch in dieser Lebensphase von vornherein zu verhindern.**

Schon in der Schwangerschaft muss der Rücken viel ertragen

Bei vielen Schwangeren bildet sich schon während der Schwangerschaft ein Hohlkreuz, das Blockaden im Bereich der Lendenwirbelsäule und Reizungen der Zwischenwirbelgelenke zur Folge haben kann. Auch das Gewicht des Babybauchs und das zusätzliche Körpergewicht in der Schwangerschaft sind belastend für die Wirbelsäule. Ist das Kind dann auf der Welt, muss der Körper der Frau abermals Höchstleistungen vollbringen. Das Versorgen und Tragen des Babys sind anstrengend für den Rücken. Stillen in verspannter Haltung und unregelmäßiger Schlaf verursachen Muskelverspannungen. Der Mix aus all diesen „ungesunden“ Belastungen kann rasch zu Rückenschmerzen führen. „Schmerzen im Rückenbereich kommen gerade bei stillenden Frauen und Müttern von Kleinkindern häufig vor“, weiß Dr. Patrick Mader, Facharzt für Orthopädie am Lorenz-Böhler-Krankenhaus in Wien. „Speziell während der Stillzeit ist die Auswahl an schmerzstillenden Präparaten aber sehr eingeschränkt. Umso wichtiger ist es, die Rückenschmerzen schon vor dem Auftreten zu verhindern, in dem man typische Fehler in den täglichen Bewegungsabläufen vermeidet.“

Tipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen bei jungen Müttern

1. Richtig Tragen

Viele Mütter möchten ihre Kinder in den ersten Lebensmonaten tragen. Es spricht nichts dagegen, wenn die Mutter nicht schon vor der Schwangerschaft unter massiven Rückenproblemen gelitten hat. Wichtig beim Tragen ist, die richtige Tragevorrichtung auszusuchen und sich bei der Handhabung einschulen zu lassen. Dafür gibt es eigene TrageberaterInnen. Die Hauptlast des Gewichts sollte immer auf den Hüften liegen, nicht auf den Schultern. Sobald das Baby groß genug ist, sollte es außerdem nicht mehr vor dem Körper, sondern am Rücken getragen werden.

2. Bücken und Heben

„Die ersten Lebensjahre eines Kindes spielen sich vorrangig auf dem Boden ab. Schon allein deswegen muss sich die Mutter täglich unzählige Male bücken, um das Kind und jede Menge Spielzeug aufzuheben. Wichtig ist es dabei, den Rücken möglichst gerade zu halten, in die Knie zu gehen und mit geradem Rücken wieder aufzustehen“, rät Dr. Mader. Beim Spielen auf dem Boden sollte man ebenfalls besonders auf die eigene Körperhaltung achten. „Wer bewusst auf die Signale seines Körpers hört, kann früh gegenlenken und so die Entstehung von Rückenschmerzen reduzieren!“

3. Unangenehme Körperhaltung beim Stillen vermeiden

Treten erste Schmerzen im Bereich der Schultern, im Kreuz oder im Rücken auf, nimmt der Körper automatisch eine Schonhaltung ein. Diese Schonhaltung führt abermals zu Muskelverspannungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Umso wichtiger ist es, bei bestimmten Tätigkeiten auf eine rüchenschonende Haltung zu achten. Gerade das Stillen nimmt anfänglich viel Zeit in Anspruch. Hier wäre es wichtig, in einer angenehmen und entspannten Körperhaltung zu stillen. Stillberaterinnen können betroffene Frauen nicht nur bei Stillproblemen, sondern auch zu rüchenschonenden Stillpositionen beraten.

4. Belastung für den Rücken reduzieren

Nur ein gestärkter Rücken kann die Belastungen des Alltags auf Dauer unbeschadet ertragen. „Auch weil man in der ersten Zeit mit einem Baby andere Sorgen hat, als Rückenübungen durchzuführen, ist es sinnvoll, die Belastungen für die Rückenmuskulatur zu reduzieren“, rät Dr. Patrick Mader. Hierzu gehört auch das Wickeln in einer angenehmen Körperhaltung. Wer einen Wickeltisch angeschafft hat, sollte diesen für die eigene Körpergröße „einstellen“ – mit Beinen am Wickeltisch oder einem Stockerl für die Mutter. „Statt einer Stilltasche, die einseitig getragen wird und damit immer auf einer Schulter „hängt“, wäre ein Stillrucksack empfehlenswert. Unbedingt sollte das Baby abwechselnd auf jedem Arm getragen werden und dabei unbedingt auf der Hüfte sitzen, um die Last für Rücken und Schultern zu reduzieren.“

5. Wärmetherapie und pflanzliche Arzneimittel bei Rückenschmerzen

Für die Behandlung von akuten Rückenschmerzen stehen unterschiedliche pflanzliche Wirkstoffe und Darreichungsformen zur Verfügung. Vor der Einnahme sollten stillende Mütter mit Ihrem Arzt sprechen oder sich in der Apotheke beraten lassen. Die Wärmetherapie ist eine gute Möglichkeit, um Rückenschmerzen aufgrund von Verspannungen nach der Stillzeit rasch und wirksam in den Griff zu bekommen.

ABC mit der Kraft der Chili – rasche Linderung bei Rückenschmerzen

Bei beginnenden Rücken- und Muskelschmerzen hat sich die Wärmetherapie – in Form von ABC Wärme-Pflaster und ABC Wärme-Creme bestens bewährt. Der Wirkstoff Capsaicin wird aus der Chilischote gewonnen und dringt tief in die betroffenen Körperstellen ein, wo er die lokale Durchblutung der Muskelpartien fördert. Capsaicin spendet Wärme, entspannt die Muskulatur und blockiert die Übertragung der Schmerzsignale. Die rasche und wirksame Linderung wurde in zahlreichen Studien bestätigt. Als Alternative bei Überempfindlichkeit gegenüber Chili, steht das Hansaplast Wärme-Therapie Pad ohne Capsaicin zur Verfügung.

Rückfragehinweis:

2B VISIBLE | below the line marketing

Tel.: +43 (0)2256/20408-11, Mobil: +43 (0)676/918 24 25

E-Mail: wohlfarter@2bvisible.at, abc@2bvisible.at