

Wie häufig sind Rückenschmerzen in der Schwangerschaft und wodurch werden sie ausgelöst?

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft sind ein weit verbreitetes Leiden. Man kann davon ausgehen, dass mehr als die Hälfte aller Frauen davon betroffen sind, wenn nicht noch mehr. Es existiert die Haltung: Das gehört zur Schwangerschaft dazu, das habe ich so hinzunehmen.

Es ist wichtig aufzuklären, dass es viele Möglichkeiten der Behandlung gibt, eigene Initiativen, die man ergreifen kann und Hilfestellungen, die man sich holen kann, um Linderung zu erreichen.

Die Schwangerschaft geht ja neun Monate und ist eine Meisterleistung der Natur. Die Veränderungen, die sich im weiblichen Körper vollziehen, die sind enorm. Äußerlich sichtbar ist der wachsende Bauch, aber vieles ist eben nicht sichtbar.

Da sind wir auch schon bei den Ursachen der Rückenschmerzen: Es ist eine Veränderung der Statik. Unsere Wirbelsäule hat ja eine S-Form, die unten zum Kreuzbein hin gebogen ist. Durch das wachsende Kind und das Gewicht des Kindes zieht sich das Kreuzbein, die Lendenwirbelsäule mehr zum Bauch hin und die Frau entwickelt ein Hohlkreuz. Das ist mit Schmerzen verbunden, weil es dazu kommt, dass sich der ganze Beckenring, das Becken lockert.

Da spielen vor allem die hormonellen Veränderungen durch die Schwangerschaft eine Rolle. Da ist ein Hormon, das Relaxin heißt. Es wird in den Eierstöcken und in der Plazenta (Mutterkuchen) produziert und in der Schwangerschaft ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass sich Knorpel, Sehnen und Bänder auflockern.

Dadurch wird das Becken über einen Zentimeter breiter, um Platz für das Kind zu schaffen. Aber vom Becken aus gehen wichtige Bänder und alles wird etwas lockerer. Dadurch kann es leichter zu Schmerzen kommen. Der ganze Muskelapparat hat dann nicht mehr die Haltefunktion und Stabilität, die er sonst hat. Das kann Rückenschmerzen erzeugen.

Hinzu kommt, dass wenn Frauen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule bzw. im Kreuzbeinbereich haben, kann es immer auch mit Schwangerschaft zu tun haben. In der Frühschwangerschaft kann es eine Fehlgeburt sein, in einer höheren Schwangerschaftswoche können es Vor- oder Frühwehen sein. Das ist immer sehr wichtig abzuklären, wenn es anhält.

Ein Hohlkreuz und die Hormone sorgen häufig für Rückenschmerzen bei Schwangeren.