

Neues Leben ohne Schmerzen

Wie die Schwangerschaft zu neun Monaten schmerzfreiem Wohlfühl werden kann, darüber informiert die NÖ Gebietskrankenkasse in einer aktuellen Vortragsreihe.

Siebter Himmel, ein Wandeln auf Wolken, neun Monate Glück und Wohlfühl: Das verbinden viele Frauen mit „Schwangerschaft“; meist jene, die gerade nicht schwanger sind, denn für jede zweite Mutter in spe bringt das sich stetig rundende Bäuchlein auch allerlei Schmerzen und Beschwerden mit sich. „Da muss Frau durch“, empfehlen uns Mütter und Großmütter. „Stimmt nicht“, sagen Ärzte heute und informieren werdende Mütter und Interessierte in der Vortragsreihe der NÖGKK über „Schmerzursachen und Schmerztherapie während der Schwangerschaft und im Wochenbett“. In den einzelnen Vorträgen werden die Vielfalt der Schmerzursachen und deren Behandlungsmöglichkeiten beleuchtet.

FOTO: BILDAGENTUR WALDHÄUSEL



Geplagter Bewegungsapparat

Zwei Drittel aller Schwangeren klagen über Rückenschmerzen, jede fünfte Frau leidet während der Schwangerschaft an Schmerzen im Bereich des Beckens, fast die Hälfte an Kreuzschmerzen. Das ist einerseits natürlich, andererseits tröstet diese Tatsache nicht über Schmerzen hinweg. OÄ Dr. Waltraud Stromer, Leiterin der Schmerzambulanz am Landeskrankenhaus Horn, ist für die inhaltliche Konzeption der Vortragsreihe verantwortlich.

Die Fachärztin: „Um dem Ungeborenen genügend Raum zu geben, kommt es zu biomechanischen Veränderungen: Schmerzen im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule sind typisch; sie entstehen, weil sich die Bänder und somit die Gelenke des Beckens lockern.“ Auch die wachsende Gebärmutter und deren Gewicht kann Schmerzen verursachen, weil die Wirbelgelenke in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Häufig entsteht auch ein Hohlkreuz. Wenn Muskeln oder ganze Muskelgruppen schmerzen, kann das an einer Überbeanspruchung der langen Rücken- oder Bauchmuskulatur liegen. Durch diese verstärkte Belastung der Muskulatur werden

OP während der Schwangerschaft?

Operative Eingriffe, die nicht aufgeschoben werden können, sollten im 2. Schwangerschaftsdrittel erfolgen. Im 1. Trimenon erhöhen sie das Risiko einer Fehlgeburt, im 3. Trimenon können sie Wehen auslösen und zu einer Frühgeburt führen. Statt einer Narkose sollte, wenn möglich, eine Regionalanästhesie gemacht werden. So etwa wird eine Epiduralanästhesie auch zur Geburtsschmerzlinderung oder bei einer Kaiserschnittentbindung durchgeführt. Die Vorteile dieser Methode: Lokalanästhetika können in allen Phasen der Schwangerschaft angewendet werden, ohne den Fötus zu beeinträchtigen.

Medikamente und Stillzeit

Die Schmerztherapie im Wochenbett muss folgende Anforderungen gewährleisten:

- + minimale Anreicherung in der Muttermilch
- + geringe bzw. fehlende Wirkung beim Neugeborenen
- + minimale mütterliche Beeinträchtigung, um die Versorgung des Kindes gewährleisten zu können

Die Einnahme von Medikamenten sollte idealerweise nach dem Stillen oder vor einer längeren Schlafphase des Kindes erfolgen.

Ergänzende Therapie

Hypnose, Massagen, Wassergymnastik oder Akupunktur sind gute ergänzende Maßnahmen. Letztere sollte jedoch nur von einem erfahrenen Arzt durchgeführt werden, denn bei Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte, wie Dickdarm 4 oder Magen 36, können vorzeitige Wehen ausgelöst werden.

Besserung chronischer Schmerzen

Die Schwangerschaft kann das Schmerzempfinden beeinflussen. So etwa ist aus Studien bekannt, dass es bei 70 Prozent der Migräne-Patientinnen zu einer Besserung während der Schwangerschaft kommt. Auch bei rheumatoider Arthritis bessert sich die Erkrankung. Leider jedoch nicht nachhaltig, denn in den meisten Fällen treten die Beschwerden einige Zeit nach der Geburt wieder auf.

die Gelenke des Beckenringes gelockert und das kann ebenso wehtun.

Doch keine Angst: Der Rückenschmerz bleibt kein ständiger Begleiter, denn sechs bis acht Wochen nach der Geburt haben die Bänder wieder ihre ursprüngliche Festigkeit erreicht. Etwa drei Monate nach der Geburt reduziert sich der Schmerz auf etwa sieben Prozent. Dennoch müssen Mütter in spe heute nicht mehr neun Monate durchleiden, sondern können ihr Wohlbefinden selbst steuern, indem sie mit dem Arzt des Vertrauens eine entsprechende Therapie planen. OÄ Stromer: „Viele Schwangere fürchten, eine medikamentöse Schmerztherapie könnte unerwünschte Auswirkungen auf das ungeborene Kind mit sich bringen. Wenn man sich an bestimmte Grundregeln hält, spricht aber nichts gegen diese Behandlung.“ Zumal Schmerzerfahrungen auch negative Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung haben können und die Mutter in normalen Handlungsabläufen, wie etwa Babypflege, stark beeinträchtigen.

Um Schmerzen sanft vorzubeugen, rät die Medizinerin zu einfachen Maßnahmen: „Die beste Prävention vor Schmerzen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates ist sportliche Betätigung. Auch eine korrekte Körperhaltung und bedachte Bewegungsabläufe – vor allem beim Heben von Gegenständen – sowie das Tragen von flachen Schuhen kann Schmerzen verhindern.“ Leidet der

Rücken dennoch oder macht das Kreuz massive Probleme, ist Bewegung eine gute Therapie: Schwimmen, Wärme und Massage wirken schmerzlindernd.

Schmerzen im Bauchraum

Auch das Bäuchlein ist während einer Schwangerschaft stark in Mitleidenschaft gezogen. Die häufigste physiologische Schmerzart ist der „Mutterbandschmerz“. Er entsteht durch eine Überbeanspruchung jenes Bandes, das die Gebärmutter an der Beckenwand fixiert. Stromer: „Manchmal weist dieser Schmerz auf eine Komplikation hin, deren Ursache unbedingt abgeklärt werden muss. Auch bereits bestehende Erkrankungen, wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch Harnwegsinfekte, können Gründe für Schmerzen im Bauchraum sein, die ausgeschlossen werden müssen.“

Wenn die Seele leidet

Schmerz ist nicht ausschließlich ein körperliches Phänomen, denn er bezieht auch die Psyche und unser soziales Umfeld mit ein. Stromer weiß: „Schwangerschaftsbeschwerden können auch durch unbewusste Ängste, Sorgen oder Partnerschaftsprobleme ausgelöst werden. Sinnvoll ist es daher, eine psychologische Begleitbehandlung in ein Therapiekonzept zu integrieren.“

Viele Frauen freuen sich zwar auf ihr Baby, wäre da nicht der furchteinflößende Gedanke vor der Geburt. Eine zunehmend beliebte Variante, dem Geburtsschmerz zu „entfliehen“, ist der Kaiserschnitt. Etwa jede vierte schwangere Österreicherin entbindet mit Kaiserschnitt, Tendenz steigend. Doch auch ein Kaiserschnitt garantiert keine 100prozentige Beschwerdefreiheit, denn er bringt Wundschmerzen mit sich, die kompetent behandelt werden müssen. Fachärztin Stromer gibt zu bedenken: „Viele junge Mütter fühlen sich in der Phase nach der Geburt per Kaiserschnitt stark in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt, auch das kann sich auf die Psyche und letztlich auf die Mutter-Kind-Beziehung auswirken.“

Doch die Angst vor der Geburt muss nicht sein, denn je entspannter und furchtloser Frau dem Geburts-Tag begegnet, desto schmerzloser und positiver wird das Geburtserlebnis.

Studien bestätigen, dass ein Zusammenhang zwischen Geburtsangst und Geburtskomplikationen besteht. Der Angst im Vorfeld können Frauen entgegenwirken, indem sie sich in Geburtsvorbereitungskursen informieren, bestätigt Stromer: „Diese Kurse schaffen auch ein Vertrauensverhältnis zwischen der werdenden Mutter und den Geburtshelfern, und vermitteln Fertigkeiten und Fähigkeiten, wie Frau etwa durch Lockerungsübungen oder Einstellungsänderung ein positives Geburtserlebnis haben wird.“



Geburts- und Schwangerschaftsschmerzen sind an sich keine Neuheit. Sie sind allgegenwärtig, seit Frauen Kinder gebären. Allerdings ist es heute nicht mehr nötig, sich vom Schmerz beherrschen zu lassen und immer mehr Frauen wagen es auch, ihre Bedürfnisse nach Schmerzfremigkeit bzw. -linderung zu artikulieren. Auch das Geburtshilfe-Team ist gefordert, denn der Umgang mit Schwangeren bedarf einer hohen fachlichen Kompetenz, um der Patientin das Gefühl der Sicherheit zu vermitteln

und andererseits um ihre Ängste ernst zu nehmen. Stromer: „Studien zeigen, dass eine adäquate Schmerztherapie den Schwangerschaftsverlauf positiv beeinflussen kann und unerlässlich ist.“ Zur medikamentösen Therapie werden Substanzen verwendet, die dem Ungeborenen keinen Schaden zufügen. Viele Argumente sprechen für eine adäquate Schmerztherapie. Denn neue Mütter „müssen da nicht durch“ – sie dürfen heute sagen, was sie für ihr Wohlbefühl brauchen.

DORIS SIMHOFER ■



Landesklinikum Waidhofen
Spitalgasse 10
3580 Horn
Tel.: 02982/2661-0
www.horn.lknoe.at

ABSOLUT KEIN ALKOHOL ERLAUBT

Lange galt es als unbedenklich, in der Schwangerschaft ab und zu ein Glaserl Sekt oder Wein zu trinken. Doch Alkohol ist für das ungeborene Kind ein Zellgift, das zu dauerhaften Behinderungen, Schädigungen und Fehlentwicklungen führen kann. Schon das Einwirken von Alkohol auf die befruchtete Eizelle zum Zeitpunkt der Einnistung kann die Abortursrate erhöhen. Deshalb sollten künftige Eltern ab dem bestehenden Kinderwunsch möglichst auf Alkohol verzichten.

Die Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft können feinmotorische Schäden sein, geringeres Wachstum, Aufmerksamkeits- sowie diverse Verhaltensstörungen. Es kann zu Missbildungen des Gesichts kommen, der Nieren, der Geschlechtsorgane, des Herzens und des Skeletts. Besonders schädigend wirkt Alkohol auf das Nervensystem, die Folge sind intellektuelle Störungen bis zur geistigen Behinderung.

Es gibt keine Medikamente gegen diese künstlich erzeugte Erkrankung, sie ist nicht rückgängig zu machen. Lediglich intensive, geduldige und langjährige Förderung in möglichst stabilen Verhältnissen kann eine Verbesserung der Entwicklung bewirken.

Deshalb ruft Gesundheits-Landesrätin Mag. Karin Scheele alle werdenden Eltern und besonders die Mütter auf, auf Alkohol in der Schwangerschaft komplett zu verzichten: „Es handelt sich um einen überschaubaren Zeitraum, und durch den Verzicht sparen sich Eltern viel Leid und geben dem Kind bessere Chancen für sein ganzes Leben.“ Scheele will sich für Warnhinweise auf alkoholischen Getränken stark machen – wie sie in Frankreich bereits überall zu finden sind.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Vortragsreihe „Schmerzen und Schwangerschaft“

NÖGKK SERVICE-CENTER	TERMIN	ZEIT	ADRESSE	ANMELDUNG
Amstetten	Di, 07.09.2010	18:30 Uhr	Anzengruberstraße 8, 3300 Amstetten	050899-0154
Baden	Di, 28.09.2010	18:30 Uhr	Vöslauer Straße 8, 2500 Baden	050899-0254
Bruck/Leitha	Do, 25.11.2010	18:30 Uhr	Stefaniegasse 4, 2460 Bruck/Leitha	050899-0354
Gänserndorf	Di, 16.11.2010	18:30 Uhr	Eichamtstraße 20-22, 2230 Gänserndorf	050899-0554
Gmünd	Fr, 24.09.2010	18:30 Uhr	Saal der Arbeiterkammer, E.-Berger-Straße 2, 3950 Gmünd	050899-0654
Hollabrunn	Mo, 20.09.2010	19:00 Uhr	Pfarrgasse 11, 2020 Hollabrunn	050899-0754
Horn	Mi, 20.10.2010	19:00 Uhr	S.-Weykerstorffer-Gasse 3, 3580 Horn	050899-0854
Klosterneuburg	Di, 19.10.2010	18:30 Uhr	Babenbergerhalle, Rathausplatz, 3400 Klosterneuburg	050899-1654
Korneuburg	Di, 05.10.2010	18:30 Uhr	Bankmannring 22, 2100 Korneuburg	050899-0954
Krems	Di, 05.10.2010	18:30 Uhr	Kultur- und Gemeindehaus, Obere Hauptstraße 6, 3495 Rohrendorf	050899-1054
Lilienfeld	Di, 14.09.2010	18:30 Uhr	Arbeiterkammer, Pyrkerstraße 3, 3180 Lilienfeld	050899-1154
Mistelbach	Mi, 13.10.2010	18:30 Uhr	Roseggerstraße 46, 2130 Mistelbach	050899-1354
Mödling	Di, 30.11.2010	18:30 Uhr	Festsaal, Fr.-Anderle-Platz 1, 2345 Brunn/Gebirge	050899-1454
Neunkirchen	Di, 23.11.2010	18:30 Uhr	Dr.-Stockhammer-Gasse 23, 2620 Neunkirchen	050899-1554
Pöchlarn	Di, 19.10.2010	18:30 Uhr	Regensburgerstraße 21, 3380 Pöchlarn	050899-1254
Scheibbs	Mi, 03.11.2010	18:30 Uhr	Kulturschmiede, Spörken 1, 3264 Gresten	050899-1954
Schwechat	Di, 21.09.2010	18:30 Uhr	Sendnergasse 9, 2320 Schwechat	050899-2354
Stockerau	Mo, 18.10.2010	18:30 Uhr	Veranstaltungszentrum Z-2000, Sparkassaplatz 2, 2000 Stockerau	050899-0954
St. Pölten	Di, 28.09.2010	18:30 Uhr	Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten	050899-1854
Tulln	Do, 30.09.2010	18:30 Uhr	Zeiselweg 2-6, 3430 Tulln	050899-2054
Waidhofen/Thaya	Fr, 29.10.2010	19:00 Uhr	Raiffeisenpromenade 2E/1b, 3830 Waidhofen/Thaya	050899-0654
Waidhofen/Ybbs	Di, 21.09.2010	18:30 Uhr	Rathaus, Großer Sitzungssaal, 3340 Waidhofen/Ybbs	050899-0154
Wiener Neustadt	Di, 02.11.2010	18:30 Uhr	Wiener Straße 69, 2700 Wiener Neustadt	050899-2254
Zwettl	Mi, 13.10.2010	18:30 Uhr	Pfarrheim, Schulgasse 6, 3910 Zwettl	050899-2454