

Kaum jemals im Leben finden im menschlichen Körper so viele Veränderungen statt wie bei einer Frau in der Phase der Schwangerschaft. Der Fötus, das werdende Kind, fordert mit seinem Wachstum immer mehr Raum und einen immer größeren Anteil an den Ressourcen des weiblichen Körpers. Dabei ändert sich vieles, vom Gleichgewicht der Hormone über Atmung und Verdauung bis zur Belastung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke durch das neu verteilte Gewicht im Bereich des Beckens.

Der Schwerpunkt verschiebt sich

Der Schwerpunkt des menschlichen Körpers ist jener Punkt, an dem eine Kraft ihn hochheben könnte, ohne dass er sich in irgendeine Richtung dreht. Es ist also der Punkt, an dem alle Drehkräfte im Gleichgewicht sind. Beim Menschen befindet er sich nahe der Wirbelsäule im Lendenbereich. Diese ist somit optimal belastet, denn physikalisch gesehen konzentriert sich die gesamte Masse des Körpers im Schwerpunkt.

Das zusätzliche Gewicht des Babys von drei bis sechs Kilogramm am Ende der Schwangerschaft verschiebt den Schwerpunkt des weiblichen Körpers nach vorne in Richtung des Bauchraumes. Da er sich nun von der Achse der Wirbelsäule entfernt hat, wird diese stärker durch seitliche Kräfte belastet. Hinzu kommt das zusätzliche Gewicht.

Das Becken muss sich anpassen

Bei einer Frau nimmt das Volumen der Gebärmutter im Lauf der Schwangerschaft um etwa das Hundertfache zu, auf ungefähr sechs Liter kurz vor der Geburt. Dieses Wachstum belastet das Becken mit seinen Gelenken, Bändern und Muskeln besonders stark, da es sich ständig dem grösser werdenden Fetus anpassen muss.

Treten dabei Schmerzen auf - oft zum Beispiel im Kreuz und in den Iliosakralgelenken, die die breiten schaufelförmigen Beckenknochen mit dem Kreuzbein verbinden -, können sich die Muskeln verspannen und somit die Anpassung des Beckens blockieren.

Das bedeutet nicht nur Stress und Schmerz für die werdende Mutter, sondern ebenso auch für das werdende Kind.

Wie der Chiropractor Hilfestellung geben kann

Durch gezielte Behandlungen lockert er sanft die Funktionsstörungen im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule und steigert so das Wohlbefinden für Mutter und Kind und mindert damit das Risiko für Komplikationen bei der Geburt.

Studien haben gezeigt, dass Frauen unter chiropractischer Behandlung häufiger natürliche Geburten, sowie verkürzte Geburtszeiten haben und weniger Kaiserschnitte benötigen. Ihre Babys haben ebenfalls ein geringeres Risiko für einen Schiefhals (Torticollis) und die damit häufig verbundenen Drei-Monats Koliken oder das KISS Syndrom.

Was die Steisslage betrifft, setzt der Chiropractor immer zuerst bei der Optimierung des Beckens und der dort entspringenden Nervversorgung für die Gebärmutter an; indem er versucht diese Funktionen zu verbessern, schafft er die besten Voraussetzungen dafür, dass der Fetus sich von selbst in die richtige Lage drehen kann. Neben der eigentlichen Behandlung berät der Chiropractor eine schwangere Frau auch in Fragen der Bewegung, Gymnastik und Ernährung.

Die wahre sanfte Geburt ist eine natürliche, spontane, mit hoffentlich so wenig Schmerzen wie möglich dank guter Vorbereitung aller zu beeinflussenden Faktoren. Die Chiropractic kann dabei oft einen wichtigen Beitrag leisten.