

OSTEOPATHIE WÄHREND UND NACH DER **SCHWANGERSCHAFT**



**CENTRUM FÜR
OSTEOPATHIE**
ULRIKE ZIEGLOWSKI

CENTRUM FÜR OSTEOPATHIE
Ulrike Zieglowski, Heilpraktikerin

Gonsenheimer Straße 54a
55126 Mainz-Finthen

Telefon: 06131/ 6693768
Telefax: 06131/ 696790

Mail: info@osteopathie-mainz.de
Internet: www.osteopathie-mainz.de

„Keine Zukunft vermag gut zu machen,
was du in der Gegenwart versäumst.“

Albert Schweitzer

Carpe diem

OSTEOPATHIE WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

OSTEOPATHIE WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Mit der Schwangerschaft beginnt eine ganz besondere und vor allem ganz besonders spannende Zeit. In den nächsten 40 Wochen wird die werdende Mutter stark wechselnden Umständen ausgesetzt sein, denn der Körper passt sich im Laufe der Monate mit den unterschiedlichsten Mechanismen an die neue Situation an. Verschiedene Hormonausschüttungen haben Einfluss auf die Empfindbarkeit der Frau gegenüber äußeren und inneren Prozessen. Die körperliche Wahrnehmung verändert sich und nimmt Eindrücke wesentlich intensiver auf. Ängste und Sorgen beeinflussen die physische und psychische Verfassung von Mutter und Kind.

DIE OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG BIETET FOLGENDE MÖGLICHKEITEN:

- Erleichterung der Schwangerschaft
- Natürliche Entwicklung des Kindes durch positiveren Schwangerschaftsverlauf
- Positive Beeinflussung der Geburt

ERSTCHECK FÜR DIE WERDENDE MUTTER

Nach einem ca. viertelstündigen Anamnesegespräch findet die körperliche Untersuchung statt. Dabei sollte die werdende Mutter bis auf die Unterwäsche entkleidet sein. Der Therapeut/in betrachtet zunächst den Körper in seiner Gesamthaltung. Anschließend werden einfühlsam aktive und passive Bewegungstests am Bewegungsapparat, Organsystem, Schädel und seinen Verbindungssystemen durchgeführt. Die Bewegungstests werden ausschließlich mit den Händen untersucht und sind in der Regel sanft.

Abschließend findet eine Aufklärung über den vorgefundenen Befund statt, eine weitere Vorgehensweise wird besprochen.

WOHLFÜHLEN UND DIE KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG GENIEßEN

Der Schwangerschaftsverlauf ist von besonderer Bedeutung für die Entwicklung des Ungeborenen. Eine unbelastete, entspannte und freudig erlebte Schwangerschaft senkt die Gefahr von Frühgeburten und Geburtskomplikationen.

Doch wie entspannt sein, wenn Ängste und Sorgen um das Ungeborene, die Geburt und die Zeit danach der werdenden Mutter zusetzen?

Die Osteopathie kann der werdenden Mutter durch ihren tiefgreifenden Einfluss helfen, sich im schwangeren Körper wohler zu fühlen und den Verlauf der Schwangerschaft und Geburt so positiv zu beeinflussen.

Neben dem mentalen Wohlbefinden braucht auch der Körper Zuwendung und Aufmerksamkeit. Eine Schwangerschaft mit ihren hormonellen Wechselbädern kann dem Körper ordentlich zusetzen. Die Osteopathie hilft, die Schwangerschaft für die werdende Mutter so angenehm wie möglich zu gestalten. Evtl. auftretende Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden. Eine Begleitung durch verschiedene sanfte und manuelle osteopathische Techniken wird den Körper geschmeidig gehalten, dem Ungeborenen steht so ausreichend Platz und Nahrung zur Verfügung.

ERLEICHTERUNG DES GEBURTSVERLAUFS

Bereits im letzten Trimester beginnt die osteopathische Vorbereitung auf die Geburt. In der Behandlung lässt sich das Weichteilgewebe um Gebärmutter, Beckenboden und Zwerchfell mobilisieren. Das heranreifende Kind bekommt mehr Bewegungsfreiheit. So kann zum Beispiel die Drehung in die gewünschte Geburtsstellung, die sog. Schädellage, begünstigt und letztlich der Geburtsvorgang erleichtert werden. Am Ende aller Wachstumsprozesse tritt das Kind in optimalster Weise durch das Becken der Mutter hindurch, um in die Welt zu gelangen. Dadurch könnte evtl. ein operativer Eingriff, d.h. Kaiserschnitt vermieden werden.

Es werden Techniken eingesetzt, die eine Verbesserung der Beweglichkeit des Zwerchfells, der einzelnen Wirbel und so eine Reduzierung der Spannungen im Bauchraum bewirken.

Diese Mobilisationstechniken haben Einfluss auf die Größe und den Durchmesser, aber auch die Beweglichkeit des Geburtskanals.

Der tiefgreifende Einfluss der osteopathischen Behandlungen ermöglicht in der Regel einen positiveren Geburtsverlauf und für das Neugeborene und seinen Eltern einen deutlich besseren Start ins Leben.

EINE OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG SOLLTE ERFOLGEN:

- Einseitig geformte „Bäuche“, z.B. stark nach vorne ausgerichtete Bäuche (Platzangebot für den Foetus)
- Störungen im Bereich der Blase, z.B. erhöhter Harndrang
- Verdauungsstörungen
- Sodbrennen
- Kurzatmigkeit, Druckgefühl und Enge im Brustkorb
- Kribbelgefühl in den Armen und Händen
- Blockaden im Bereich der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule und Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen, Ischialgien und Verspannungen
- Venöse und lymphatische Abflussstörungen
- Fehllagen des Babys
- Geburtsvorbereitung zur Verbesserung der Beckenmobilität und des Zwerchfells

OSTEOPATHIE NACH DER GEBURT

Nach der Entbindung sollten Mutter und Kind gleichsam osteopathisch untersucht und ggf. behandelt werden. Hier bedingen sich das Wohlbefinden von Mutter und Kind gegenseitig.

Narben nach Kaiserschnittentbindungen sollten wegen langfristigen Verwachsungen mit dem Organsystem und den daraus resultierenden funktionellen Beschwerden behandelt werden.

Verspannungen, die im Schulter-Nackebereich durch das Tragen und Stillen entstehen, werden dabei ebenfalls positiv beeinflusst.

Weitere Indikationen zu einer osteopathischen Behandlung sind eine gesetzte PDA (führt zur Verklebung der Rückenmarkshäute und Beeinflussung der Lendenwirbelsäule), Z.n. Dammschnitt, da es einen Einfluss auf die Beckenbodenmuskulatur hat und u.a. Stillprobleme durch Milchstau.

MEDIZINISCHE GRÜNDE FÜR EINEN ERSTCHECK DER MUTTER BEI:

- Langer und stressvoller Geburt
- Geburtshilflicher Eingriff durch PDA (Verklebungen der Rückenmarkshäute und Beeinflussung der Lendenwirbelsäule), Kristeller Handgriff, etc.
- Dammschnitt (hat einen Einfluss auf die Beckenbodenmuskulatur)
- Kaiserschnittgeburten wegen der Vernarbungen
- Stillproblemen durch u.a. Milchstau
- Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- Nackenbereich

SCHWERPUNKT IM CENTRUM FÜR OSTEOPATHIE

Wir zeichnen uns dadurch aus, dass wir nach der 5-jährigen Grundausbildung der Osteopathie weitere zahlreiche Fachfortbildungen im Bereich "Osteopathie in der Gynäkologie" und "Osteopathie bei schwangeren Frauen" belegt und jahrelange Berufserfahrung gesammelt haben."

HINTERGRUNDWISSEN

In Deutschland werden bis zu 75% die Schwangerschaften als Risikoschwangerschaften eingestuft. 95% aller Kinder werden jedoch gesund geboren!

Immense medizinische Fortschritte und zunehmende Technisierung begleiten heutzutage die schwangere Frau. Zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen werden ermöglicht, um Behinderungen oder Pathologien auszuschließen. Die Eltern haben die Qual der Wahl, ob und für welche Untersuchung sie sich entscheiden sollen. Sie müssen abwägen, welche Vor- und Nachteile es für die Mutter und dem ungeborenen Kind bedeuten.

Bei manchen Eltern tragen diese Untersuchungen zur Beruhigung bei, andere fühlen sich durch die auf ihnen lastende Verantwortung sehr angespannt.

WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN INNERHALB DER EINZELNEN SCHWANGERSCHAFTSMONATE AUFTRETEN?

In den ersten drei Monaten (1. Trimester) können Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Darmträgheit, aber auch Unstimmigkeiten im Bereich des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule, Kreuz- und Steißbein, der Becken- und Beckenbodenmuskulatur entstehen.

In den folgenden drei Monaten (2. Trimester) kann es zu Wassereinlagerungen im Gewebe und Bildung von Krampfadern kommen. Die Statik des Stützapparates wird verändert und erzeugt

