

Die Stadien der Rückenschmerzen in der Schwangerschaft

Die normalerweise stabilen Beckengelenke beginnen sich zu lockern, um den Durchgang des Babys bei der Geburt zu erleichtern.

Dies, zusammen mit einem sehr vergrößerten Bauch, bringt den Körper aus dem Gleichgewicht, was dazu führt, dass Sie Ihre Schultern nach hinten und um Ihren Hals werfen, um das Gleichgewicht wiederzugewinnen.

Ergebnis: Der untere Rücken ist sehr rund, die Muskeln sind angespannt und deshalb treten Schmerzen auf.

Achten Sie besonders auf Rückenschmerzen.

Es ist eines der häufigsten Symptome in der Schwangerschaft, aber mit einigen nützlichen Maßnahmen können Sie diese Beschwerden lindern.

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft: Was tun?

Versuchen Sie diese Tipps, um Rückenschmerzen während der Schwangerschaft zu beseitigen oder zumindest zu reduzieren:

- gut sitzen: Achten Sie darauf, dass die Stühle gut abgestützt sind und möglichst eine gerade Rückenlehne, Armlehnen und ein festes Polster haben. Die neigbare Rückenlehne kann hilfreich sein, um Verspannungen zu lösen. Überkreuzen Sie Ihre Beine nicht, um Ihr Becken nicht herauszudrücken.
- Verbringen Sie nicht zu viel Zeit im Sitzen. Langes Sitzen in der Schwangerschaft ist genauso schädlich wie schlechtes Sitzen. Bleiben Sie nicht länger als eine Stunde in dieser Position, ohne spazieren zu gehen oder etwas Sport zu treiben, um Ihre Muskeln zu dehnen. Machen Sie jede halbe Stunde eine Pause
- Stehen Sie nicht zu lange, aber wenn die Arbeit es erfordert, stellen Sie einen Fuß auf einen niedrigen Hocker, um den Druck auf Ihren unteren Rücken zu verringern.
- Heben Sie keine schweren Gegenstände. Wenn nötig, nehmen Sie es leicht. Um Ihre Einkäufe zu tragen, teilen Sie sie in zwei Taschen auf, eine an jedem Arm. Wenn Sie können, bitten Sie um Hilfe, um die Rückenschmerzen durch Ihre Schwangerschaft nicht zu verstärken.

- Nehmen Sie gemäß den empfohlenen Parametern an Gewicht zu. Übergewicht belastet den Rücken zusätzlich.
- Trage die richtigen Schuhe. Tragen Sie keine zu hohen oder zu niedrigen Absätze. Experten empfehlen einen breiten Absatz, 4-5 cm hoch mit einem nicht sehr hohen Keil oder Ballerinas mit Einlegesohle für die richtige Körperhaltung.
- Verwenden Sie ein Schwangerschaftskissen: Stützt den ganzen Körper (Rücken, Bauch und Beine), verhindert das Schlafen auf dem Rücken, verbessert die Durchblutung, ermöglicht einen besseren Schlaf und kann auch nach der Schwangerschaft als Still- und Neugeborenenstütze verwendet werden
- Eine bequeme Position im Bett in der Nacht reduziert die Schmerzen während des Tages erheblich. Schwingen Sie morgens beim Aufstehen die Beine über die Bettkante, anstatt den Oberkörper zu verdrehen.
- Trage ein Stützband. Sie wurden speziell entwickelt, um das Gewicht des Bauches zu unterstützen und den unteren Rücken und die Hüften zu entlasten.
- Machen Sie Übungen, um Ihre Bauchmuskeln zu stärken. Mit einem Aerobic-Ball hin und her rollen – entlastet Rücken und Hüfte. Nehmen Sie an einem Yoga- oder Wassergymnastikkurs teil.