

## Osteopathie während der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft verändert nicht nur das Leben der werdenden Eltern, sondern vor allem auch den Körper der Frau. Viele Schwangere plagen sich mit der hormonellen Umstellung, Übelkeit und Schmerzen. Die Heilpraktikerin Ira Beliczey hat sich in ihrer Praxis „Therapiezentrum Hafenkante“ u.a. auf Schwangere spezialisiert und wendet die Osteopathie an, um ihre Patientinnen bestmöglich bei Beschwerden zu begleiten.



*Eine Schwangerschaft verändert den Körper einer Frau – oft begleitet von Beschwerden wie Rückenschmerzen. Osteopathen können hierbei Ihre Patientinnen jedoch gut begleiten.*

*Foto\*: fizkes – stock.adobe.com*

Ein Drittel der Schwangeren leidet unter Rückenschmerzen. [1] Oft wird ihnen von einer Behandlung abgeraten. „Eine Frau sollte aber nicht mit Schmerzen oder Beschwerden durch ihre Schwangerschaft gehen“, findet Ira Beliczey, die seit 2016 in der eigenen Osteopathiepraxis in Münster tätig ist.

### Die Rolle der Faszien

Mit der Schwangerschaft verändert sich für die werdende Mutter vieles: Glückstaumel, Zweifel, Hormone. Umso wichtiger ist es, dass Frau behutsam durch diese Zeit geführt wird. „In der Schwangerschaft gibt es im Hormonsystem signifikante Veränderungen“, erklärt Heilpraktikerin Ira Beliczey, die sich in ihrer Praxis u.a. auf Schwangere spezialisiert hat. „Aufgrund dessen verändert sich die Statik im Körper, was wiederum Einfluss auf die Faszien haben kann.“

Die Faszien bestehen aus Bindegewebe, das sowohl Muskeln als auch Organe umschließt – wie ein Netz. Ähnlich wie die weiße, dünne Haut einer Orange. Sie können verkleben und so die Beweglichkeit einschränken – übrigens nicht nur während der Schwangerschaft.

„Es kommt auch vor, dass latente Entzündungen, die bereits vor der Schwangerschaft bestanden, die Faszienqualität stark beeinflussen können“, führt Beliczey weiter aus. In so einem Fall sei es wichtig, sich über eine entzündungshemmende Ernährung und die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen aufklären zu lassen.

### Rückenschmerzen in der Schwangerschaft und ihre Ursachen

Trägt eine Frau ein Kind aus, so lässt die Muskelkraft oft nach, zum Beispiel, weil sie sich aufgrund des wachsenden Bauches weniger bewegen kann oder durch die Umstellung der Hormone. „Trotzdem sollten Schwangere unbedingt weiter Sport treiben, sofern es keine Risikofaktoren gibt“, rät Ira Beliczey. So kann dem Phänomen entgegengewirkt werden. Alle „Vorerkrankungen“ im Bauchraum wie zum Beispiel Operationsnarben oder Endometriose, Darmerkrankungen und chronische Blasenentzündungen können das

Wachstum der Gebärmutter behindern. Durch vermehrten Zug an den Mutterbändern kann das auch wiederum die Rückenschmerzen verstärken. „Das können wir mit speziellen osteopathischen Techniken aber sehr gut beeinflussen.“

Die stärksten Beschwerden ihrer Patientinnen seien aber Symphysenschmerzen. „Die Symphyse ist eine knorpelige Verbindung zwischen zwei Knochen, in dem Fall der Schambeinfuge, die durch die hormonelle Veränderung während der Schwangerschaft extrem instabil werden kann“, erklärt die Expertin. Treppen steigen und sogar laufen sind in schweren Fällen kaum noch möglich. Auch hier kann die Osteopathie unterstützen, die Beschwerden zu lindern. „Betroffene sollten sich allerdings so schnell wie möglich in Behandlung begeben“, empfiehlt Ira Beliczey.



*Mit speziellen osteopathischen Techniken kann der Osteopath bei Schwangerschaftsbeschwerden begleiten. Zum Beispiel, wenn bei der Patientin der Bauch zu hart bzw. fest ist oder sie ein Druckgefühl verspürt.*

*Foto\*: Dmitry Naumov – stock.adobe.com*

## **Osteopathie in der Schwangerschaft – ab wann?**

Grundsätzlich ist die Osteopathie eine sanfte Heilmethode. Osteopathinnen und Osteopathen arbeiten nur mit ihren Händen und die Behandlung ist daher nahezu nebenwirkungsfrei. [2] „Wir können bei Schmerzen unterstützen, wie etwa im Rücken, Becken oder bei Kopfschmerzen“, weiß Ira Beliczey. „Und auch bei jeder Art von Problemen mit dem Bauch: ist er zu fest bzw. hart, hat die Schwangere ein Druckgefühl nach unten oder eine vorzeitige Wehentätigkeit. Natürlich immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.“ Ein seriöser Osteopath hat dabei immer mögliche Ursachen und Kontraindikationen im Blick und wird die Patientin auch entsprechend darüber informieren.

## **Den richtigen Therapeuten finden**

Rund 10.000 Osteopathen sind in Deutschland tätig. Die Ausbildung ist nicht gesetzlich geregelt, daher lohnt ein genauer Blick. „Ich würde zuerst meine Hebamme fragen“, sagt Beliczey. „Die wissen meistens, welche Osteopathen viel mit Schwangeren arbeiten. Sie sind oft eng mit den Hebammen und Gynäkologen vernetzt.“ Auch eine Internetsuche kann Aufschluss über den Schwerpunkt liefern.

„Achten Sie aber unbedingt auf die Ausbildung“, ergänzt Georg Schöner, 1. Vorsitzender des Bundesverbands Osteopathie e.V. – BVO. „Am geeignetsten ist ein Blick auf die Therapeutenliste der großen Osteopathieverbände wie dem BVO. Ist der Osteopath oder die Osteopathin darauf zu finden, können sich Patienten sicher sein, dass diese eine qualifizierte Ausbildung nach internationalen Kriterien absolviert haben.“

Ira Beliczey fügt hinzu: „Am besten sind und bleiben ebenso die guten Erfahrungen – zum Beispiel von Freundinnen.“

## **Experten-Tipps für Schwangere**

Der französische Arzt und Geburtshelfer Dr. med. Michel Odent hat viel zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit geforscht. So auch, was Stress während der Schwangerschaft für das Ungeborene bedeuten kann: Er kann sich zum Beispiel ungünstig

auf die Gebärmutter auswirken, indem die Spannung erhöht und dadurch die Durchblutung vermindert wird. In dem Fall wird das Baby nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. „Daher ist es wichtig, die Frauen entsprechend aufzuklären, welche Faktoren eine Rolle spielen“, erläutert die Expertin. „Mikronährstoffe wie Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin C sind für den Cortisolspiegel wichtig. Das sollte unbedingt mit dem behandelnden Gynäkologen, der Hebamme oder der Osteopathin besprochen werden, je nachdem wer sich gut mit der Messung und Therapie von Mikronährstoffen auskennt.“

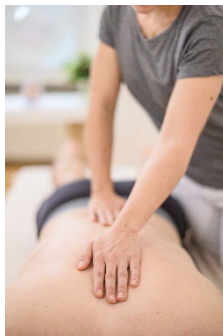
So Beliczey weiter: „Am besten achten Frauen bereits vor der Schwangerschaft auf eine gesunde Ernährung und kümmern sich um die nötige Mikronährstoff-Versorgung, vor allem, wenn bereits Vorerkrankungen, Mängel oder Autoimmunerkrankungen bestehen.“ Dazu gehöre auch Bewegung – im angemessenen Rahmen. Hilfreich können in diesem Zusammenhang osteopathische Behandlungen bereits vor der Schwangerschaft sein: „Beispielsweise, wenn die Frau unter gynäkologischen Vorerkrankungen leidet, Probleme mit dem Verdauungstrakt hat (z.B. Reizdarm) oder auch bereits eine Operation im Bauch- oder Beckenbereich hatte.“ Bei letzterem kann es zu Verklebungen im Narbenbereich führen, die mit osteopathischen Techniken gelöst werden können. „Und vor allem: Nehmen Sie keine Beschwerden in der Schwangerschaft hin!“

Weitere Informationen für Ihre Leser oder als Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ ► [bit.ly/BVO-Blog](https://bit.ly/BVO-Blog).

## Weitere Bildauswahl



*Die Expertin Ira Beliczey arbeitet seit 20 Jahren mit Schwangeren und Hebammen zusammen.  
Foto: privat*



*Ein Osteopath bzw. eine Osteopathin arbeitet nur mit den Händen.  
Foto: BVO*



*Fast 100% Weiterempfehlungsquote: Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopathin auf, wenn der Rücken sie plagt. Das gilt auch und insbesondere für Schwangere.  
Foto: BVO*

Bildmaterial können Sie über den folgenden Link beziehen:

<https://bv-osteopathie.de/pressebilder/>

*\* Bei der Abbildung handelt es sich um ein Beispielbild. Aus lizenzrechtlichen Gründen muss dieses ersetzt werden.*

Die Pressemitteilung als PDF finden Sie hier zum Download:

<https://bv-osteopathie.de/pressemitteilungen/>

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

### Kontakt:

Jacqueline Damböck  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09232 88 12 624  
[presse@bv-osteopathie.de](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)

### Literatur:

- [1] <https://www.ratgeber-nerven.de/rueckenschmerzen/risikogruppen/frauen/schwangerschaft/#:~:text=R%C3%BCckenschmerzen%20in%20der%20Schwangerschaft%20behandeln%20und%20vorbeugen&text=Etwa%20eine%200von%20drei%20Schwangeren,R%C3%BCcken%2C%20insbesondere%20im%20letzten%20Schwangerschaftsdritte>
- [2] Degenhardt BF, Johnson JC, Brooks WJ, Norman L. Characterizing Adverse Events Reported Immediately After Osteopathic Manipulative Treatment. J Am Osteopath Assoc. 2018 Mar 1;118(3):141-149. doi: 10.7556/jaoa.2018.033. PMID: 29480914.
- [3] Präsentation „Osteopathie in der Schwangerschaft – Grundlagen und bewährte Techniken“, Ira Beliczey