

Möchten schwangere Frauen im 3. Trimenon Wassergymnastik als Prävention und zur Linderung schwangerschaftsbedingter Rückenbeschwerden nutzen?

Petra Köhler und Linda Rietschel, Hebammen und Studentinnen des Studienprogrammes „Midwifery B.Sc.“
Fakultät: Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Hochschule Osnabrück
Modul 4.1: Methoden der empirischen Sozial- und Hebammenforschung
Dozentin: Prof. Dr. F. zu Sayn-Wittgenstein



Hintergrund

Etwa 70 % aller schwangeren Frauen im dritten Trimenon leiden unter zunehmenden unspezifischen Rückenschmerzen im Lendenwirbel- und Kreuzbeinbereich [1]. Die zusätzliche muskuläre Belastung des Rückens wird durch das zunehmende Gewicht, die Instabilität des Beckens durch Auflockerung von Bändern, Sehnen und Gelenken sowie durch den sich verändernden Körperschwerpunkt begründet. Dies kann zu Verspannungen der Rückenmuskulatur führen [1,2,3]. Sportarten, die in der Schwangerschaft Rückenbeschwerden vorbeugen, sind muskelaufbauende und gelenkschonende, wie Walken, Nordic Walking und Radfahren. Besonders effektiv ist Sport im Wasser, zum Beispiel Schwimmen, Aquafitness, Aquajogging oder Aquaspinning [1,3,4].

Kihlstrand et al. [4] haben evidenzbasiert nachgewiesen, dass die wöchentliche Teilnahme an Wassergymnastikkursen die Rückenschmerzen von Schwangeren im dritten Trimenon signifikant reduziert, im Vergleich zur Kontrollgruppe der Schwangeren ohne gezielte sportliche Aktivität [5,6,Abb.1]. Für Schwangere ist Wassergymnastik vorteilhaft, da durch den Auftrieb des Wassers 90 % des Körpers getragen werden. Bänder, Sehnen und Gelenke werden nicht belastet und die beanspruchte Muskulatur der Wirbelsäule wird entlastet [7,8]. Die Belastung durch das eigene Körpergewicht ist vermindert, was auch für Menschen mit Übergewicht vorteilhaft ist. Übungen werden gegen den Widerstand des Wassers ausgeführt. Besonders die stabilisierende Rumpfmuskulatur wird dadurch gestärkt. Die Verletzungsgefahr ist reduziert. Ein weiterer Vorteil des Wassers ist der sich verbessernde Blutrückstrom zum Herzen, besonders beim senkrechten Eintauchen des Körpers bis zum Schulterbereich (Immersion) [7,8]. Der Wasserdruck, der in der

Tiefe, also an den Füßen, am höchsten ist, befördert extravaskuläre Flüssigkeit zurück in das Venensystem. Ödeme nehmen ab und es kommt zu einer verstärkten Diurese [3,7]. Das Wasser sollte 32° C warm sein, sodass Entspannung für verspannte Muskelgruppen möglich ist. Sinnvoll ist es, zusätzlich zur Bewegung und Entspannung, auf die Körperhaltung zu achten und bei einer individuellen Hebammenbetreuung, auch außerhalb eines Kursgeschehens, auf Belastungen im Alltag und deren Entlastung einzugehen [9]. Dafür wäre es interessant zu wissen, ob Frauen überhaupt Sport treiben wollen und was ihre Erwartungen sind.

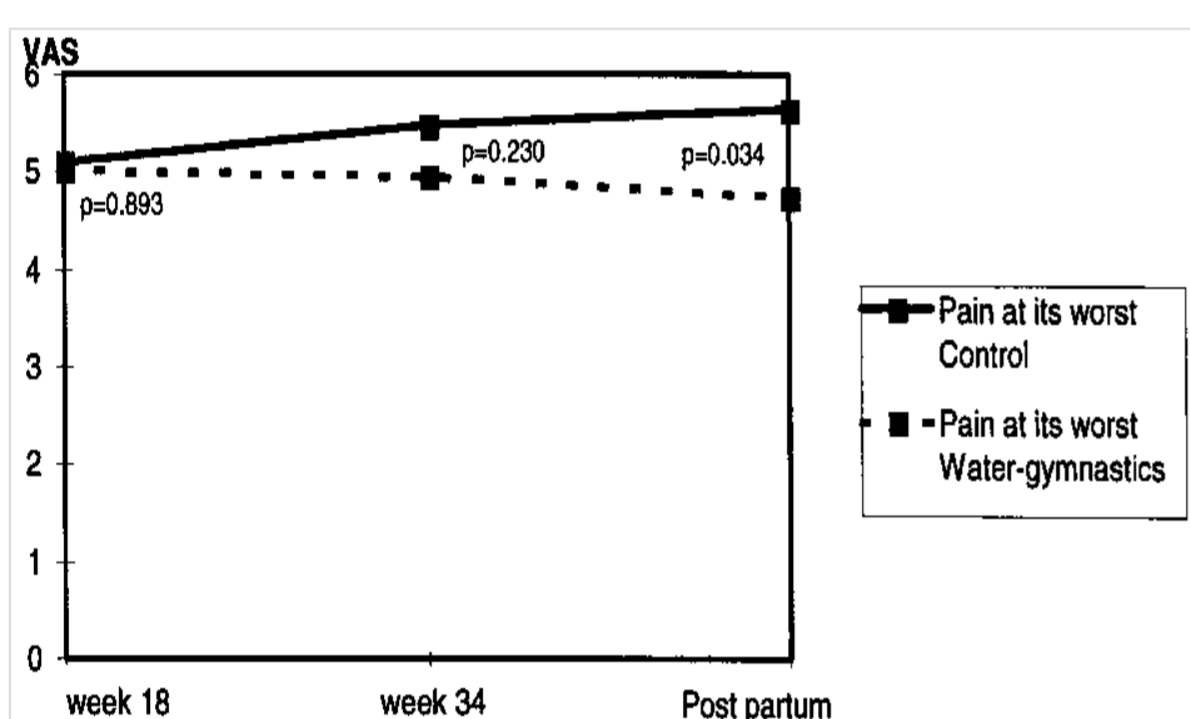


Abb.1: Angaben zur Schmerzintensität in der 18. und 34. SSW und eine Woche post partal mit Hilfe der VAS (Visuelle Analogskala) [4]



Bild: Auftriebeffekt, Schwangere im Wasser [10]

Forschungsfragen

- Möchten Frauen in der Schwangerschaft überhaupt Sport treiben?
- Welche Sportarten würden sie dann gerne ausüben und ab wann?
- Welche Faktoren spielen für die Motivation eine Rolle?
- Was erwarten Frauen von Bewegung im Wasser?
- Was wissen sie über Bewegungsmaßnahmen bei Rückenbeschwerden?

Methodik

- **Design:** Eine Ist-Analyse mittels Querschnittstudie – quantitative Methode
- **Zielgruppe:** Schwangere Frauen mit Rückenbeschwerden im 3. Trimenon
- **Stichprobengröße:** 100 Frauen aus der Region in und um Osnabrück, Niedersachsen
- **Stichprobenverfahren:** Gelegenheitsstichprobe
- **Datenerhebung:** standardisierter, anonymisierter Fragebogen (Eigenentwicklung)
- **Einschlusskriterien:** Low-risk Schwangere, verschiedene Paritäten, deutschsprachig, möglichst heterogener demographischer Hintergrund (Bildung, Alter, Nationalität, Familienstand, Einkommen, berufliche Tätigkeit)
- **Ausschlusskriterien:** Risikoschwangere (vag. Blutungen, vorzeitige Wehen, Geminigravidität, u.a.)
- **Feldzugang:** Informationsflyer über die Studie in gynäkologischen Praxen und Hebammenpraxen, in Geburtsvorbereitungskursen, in Geburtskliniken der Region Osnabrück
- **Pre-Test:** ca. 10 Schwangere eines Geburtsvorbereitungskurses in Münster, NRW
- **Datenauswertungsverfahren:** beschreibende Statistik
- **Ethische Kriterien:** Studienaufklärung, Einverständniserklärung, Anonymisierung der Daten

Ergebnisse/Ausblick

Es gibt zahlreiche Literaturquellen, die die Vorteile von Sport in der Schwangerschaft, insbesondere von Wassergymnastik belegen [1-7]. Allerdings gibt es aktuell in Deutschland keine Datenlage darüber, ob Frauen von diesen positiven Effekten wissen und diese auch gezielt nutzen. Desweiteren ist unklar, ob Frauen mit Schmerzen überhaupt motiviert sind, sich körperlich zu betätigen. Die zu erwartenden Ergebnisse dieser Studie sollen die Annahmen der Frauen bezüglich Sport und Umgang mit Rückenschmerzen zeigen.

Den Ergebnissen einer neuen Ist-Analyse entsprechend, könnten Frauen in der Vorsorge gezielter zu mehr Bewegung und Aktivität durch Hebammen beraten und motiviert werden. Geburtsvorbereitungskurse könnten zukünftig so gestaltet werden, dass mehr Bewegungsübungen Anteil finden. In der Schwangerenvorsorge könnten Hebammen und GynäkologInnen bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden besonders Aquagymnastik empfehlen. Ausblickend könnten neue Kurskonzepte für Schwangere entwickelt werden, bei denen Wassergymnastik als Präventions- und/oder Therapieprogramm eingesetzt wird. Eine Kostenübernahme vom deutschen Gesundheitssystem wäre ein weiterer Diskussionspunkt für die Zukunft. Zudem besteht weiterhin Forschungsbedarf, um diese Studie für ganz Deutschland – nicht nur für den Raum Osnabrück – repräsentativ zu halten.

Literatur

- [1] Cooper, M.A., Fraser, D.M. (2009): Antenatal exercise. In: Myles Textbook For Midwives. Churchill Livingstone. Elsevier. pp.215-251
- [2] Kleinert, J. (o.J.): Sport und Schwangerschaft. Das Informations- und Serviceportal. In: <http://www.sportundschwangerschaft.de> (Zugriff 18.12.12)
- [3] Korsten-Reck, U., Marquardt, K., Wuster, K.G. (2009): Schwangerschaft und Sport. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 60 (5). S.117-121
- [4] Kihlstrand, M., Stenman, B., Nilsson, S., Axelsson, O. (1999): Watergymnastics reduced the intensity of back/low back pain in pregnant woman. In: Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica. 78 (3). pp.180-185
- [5] Pennick, V., Young, G. (2008): Interventions for preventing and treating pelvic and backpain in pregnancy (review). In: The Cochrane Library 2008 (4)
- [6] Hilde, G., Stuge, B., Vollestad, N. (2003): Physical therapy for pregnancy-related low back and pelvic pain. A systematic review. In: Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica. 82 (11). pp.983-990
- [7] Bung, P., Hartmann, S., Huch, A., Huch, R., Köhle, N., Rake, A. (2001): Aqua-Fit in der Schwangerschaft. In: Frauenheilkunde. 61 (12). S.977-982
- [8] Boysen, G. u.a. (2009): Mechanik der Flüssigkeiten. In: Physik für Gymnasien. Berlin. Cornelsen Verlag. S.224
- [9] Lühmann, D., Müller, V.E., Raspe, H. (2003): Prävention von Rückenschmerzen. In: http://www.bertelsmann-stiftung.de/cps/rde/xbcr/SID-81B6A583-28F496A5/bst/xcms_bst_dms_15515_2.pdf (Zugriff 18.12.12)
- [10] Bild unter http://www.hebammenfuerdeutschland.de/tl_files/hfd-layout/hebammen/nitya-aqua.jpg (Zugriff 19.12.12)