

## Patienteninformation

# Osteopathische Behandlung hilft bei Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft. Ergebnisse einer Übersichtsstudie

Schmerzen im Bereich des unteren Rückens und des Beckengürtels sind häufig während der Schwangerschaft, vor allem während des 3. Trimesters. Etwa jede zweite schwangere Frau leidet darunter. Untersuchungen zeigen zudem, dass selbst 12 Monate nach der Schwangerschaft Rücken- und Beckengürtelschmerzen bei ca. 67% der Frauen vorhanden sind.

Schmerzen im unteren Bereich des Rückens sind definiert als lokale Schmerzen unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Glutealfalte. Schmerzen im Bereich des Beckengürtels sind als Schmerz im Bereich der Symphysis pubica und/oder in einem oder beiden iliosakralen Gelenken und Schmerzen in der Glutealregion definiert. Oft unterscheidet die Literatur Rückenschmerzen in der Schwangerschaft nicht von Beckengürtelschmerzen.

Die Ursache für Rückenschmerzen während der Schwangerschaft ist unklar und scheint unspezifisch zu sein, wobei ein Bezug zu Veränderungen in der Körperhaltung diskutiert wird (z.B. die Zunahme der lumbalen Lordose, um das vermehrte Gewicht des Abdomens auszugleichen). Ähnlich unklar sind die Gründe für die Entstehung von Beckengürtelschmerzen, wobei muskuloskelettale Ursachen weit mehr angenommen werden als Störungen der Beckenorgane. Die Europäischen Richtlinien empfehlen bei schwangerschaftsbezogenen Rückenschmerzen eine angemessene Aufklärung der Patientinnen, verbunden mit der Aufforderung, sich aktiv zu bewegen. Wo angezeigt, sollen individuelle Übungen angeboten werden. Ob dies wirklich hilft, ist durch Studien jedoch nur unzureichend belegt.

Osteopathie ist ein Behandlungsansatz, der die Rolle des muskuloskelettalen Systems für die Gesundheit betont und durch verschiedene manuelle Techniken die optimale Funktion des Körpergewebes zu erreichen sucht. Die osteopathische Behandlung basiert auf einer breiten Palette manueller Techniken. Die Behandlung ist charakterisiert durch eine ganzheitliche Betrachtung des Patienten und kann durchaus Empfehlungen zum Lebensstil und die Berücksichtigung des psychosozialen Hintergrundes enthalten.

Eine Übersichtsstudie, die 2017 im englischen Fachjournal *Journal of Bodywork and Movement Therapies* erschien, ging nun der Frage nach, wie wirksam die osteopathische Behandlung bei Frauen mit Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft ist. Gemessen wurde der Erfolg an der Schmerzabnahme und dem funktionellen Status, d.h. an

der Fähigkeit der Patientinnen, Alltagsverrichtungen ohne Einschränkungen ausüben zu können. Zudem wurde erfasst, ob es bei der osteopathischen Behandlung zu Nebenwirkungen kam. 8 Studien mit 850 Teilnehmerinnen erfüllten die Einschlusskriterien der Übersichtsstudie. Fünf Studien untersuchten die Wirksamkeit der Osteopathie bei Rückenschmerzen während der Schwangerschaft, drei Studien die therapeutischen Ergebnisse bei Rückenschmerzen nach der Schwangerschaft.

Die Übersichtsstudie belegte einen klinisch relevanten Nutzen der Osteopathie bei der Behandlung von Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft. Sowohl hinsichtlich des Schmerzes als auch bei der Verrichtung von Alltagstätigkeiten kam es zu spürbaren Verbesserungen. Bis auf gelegentliche Müdigkeit bei einigen Patientinnen nach der Behandlung kam es zu keinen Nebenwirkungen. Besonders die Osteopathinnen und Osteopathen aus Deutschland zeigten mit sechs von acht Studien ein herausragendes Bemühen und Forschungsinteresse um Frauen mit Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft, bei dem es sich nach wie vor um ein klinisches Problem handelt, von dem nur wenige Aspekte gut untersucht sind. Die Autoren verweisen darauf, dass weitere Studien die berechneten Ergebnisse verändern können und größere und qualitativ hochwertige klinisch randomisierte Studien wünschenswert wären.

*Diese Zusammenfassung bezieht sich auf die folgende Studie: Franke, Helge et al.: Osteopathic manipulative treatment for low back and pelvic girdle pain during and after pregnancy: A systematic review and meta-analysis. Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 21, Issue 4, 752 - 762*



**VOD e.V.**  
Bundesvertretung der  
Osteopathen in Deutschland



Förderverein für  
Osteopathische Forschung e.V.

Die Erstellung dieser Fachinformation wurde mit Mitteln des VOD und des FOF unterstützt, die damit aber keinen Einfluss auf den Inhalt nahmen.