

Schmerzerleben unter der Geburt
in Abhängigkeit von Sport- und Körpererfahrung

Anne Reimers

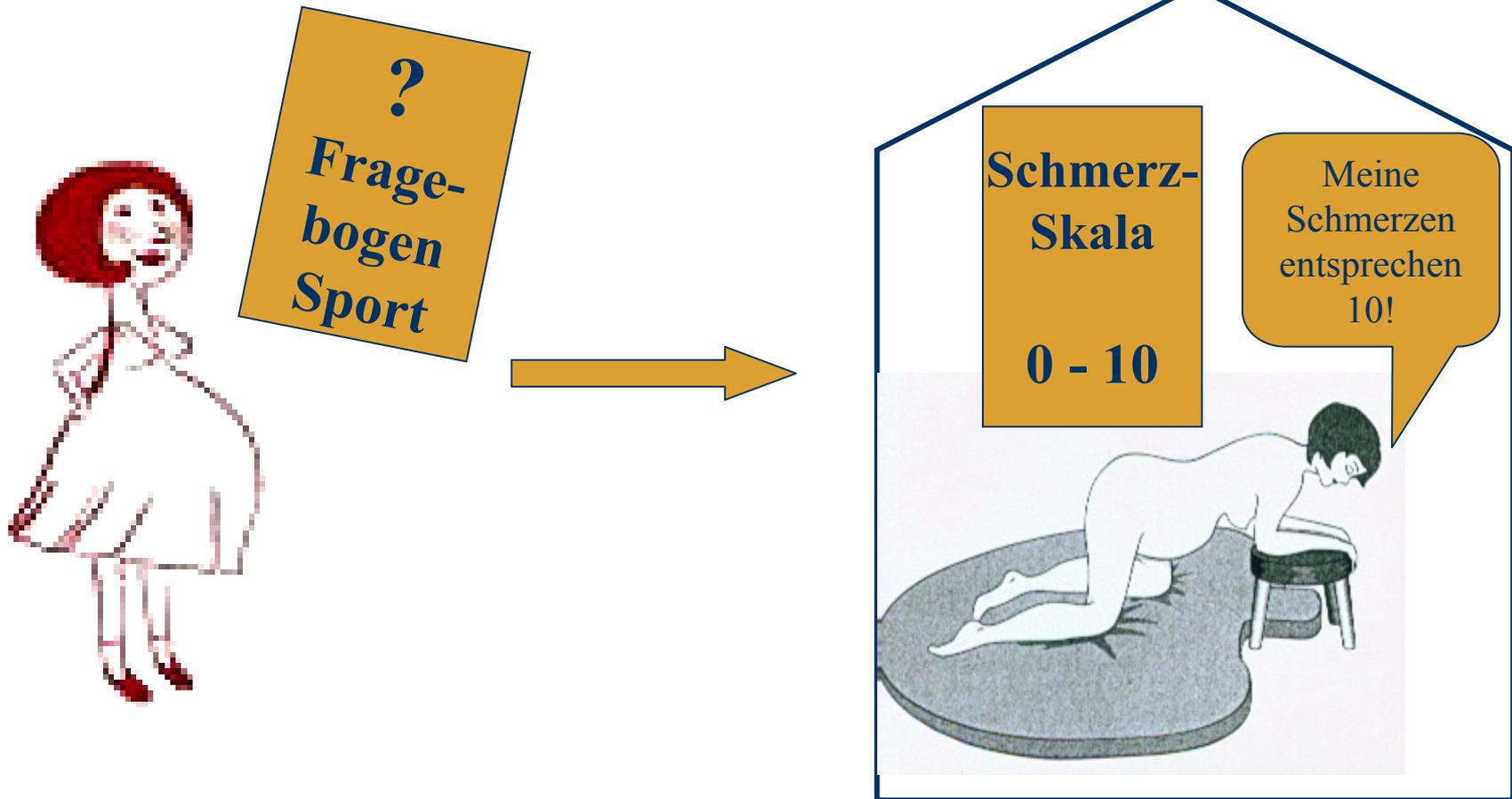
Cand. Sportwiss.

Dt. Sporthochschule Köln

Theoretischer Hintergrund

- ◆ Sport hat präventiven und therapeutischen Effekt auf verschiedene Schmerzsymptome
- ◆ Einflüsse sportl. Aktivität vor oder in der Schwangerschaft auf den Geburtsschmerz kaum untersucht; einige Studien zur körperl. Aktivität sub partu
- ◆ These: „Sportlerinnen haben komplizierte Geburten“?

Studiendesign

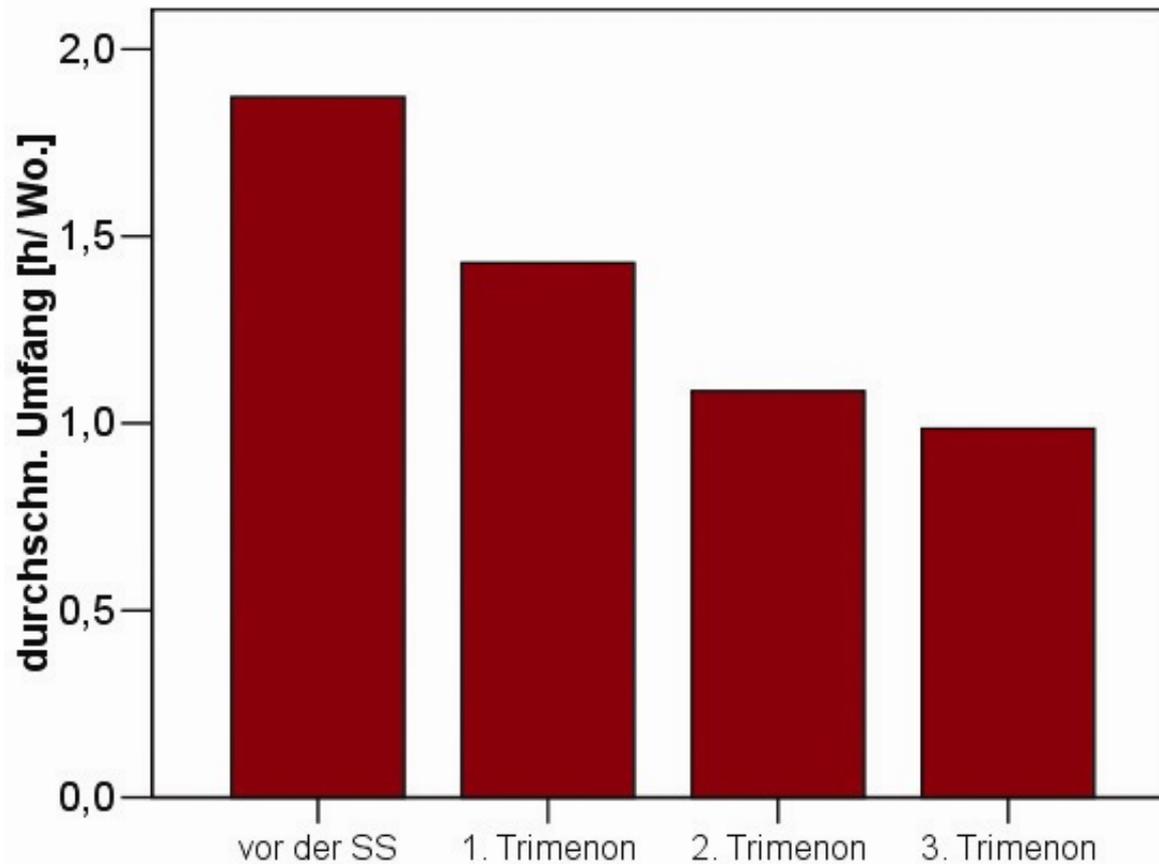


Fragebogen zur Sportaktivität

Angaben zur Schwangerschaft	Alter, Gravida, Para, ET, Komplikationen bei vorangegangenen Schwangerschaften
Geburtsvorbereitende Maßnahmen	Geburtsvorbereitungskurs, Wassergymnastik/ Aquafitness, Schwangerschaftsgymnastik, Yoga, Bauchtanz, Sonstige
Sport- und Bewegungsaktivitäten vor und während der Schwangerschaft	Umfang, Einordnung (Freizeit-/Breiten-/Leistungssport) und Veränderungen in der Bewegungsaktivität
„Sensomotorisches Selbstbild“	„Ich bin sportlich“, „Ich bewege mich ausreichend“, „Ich treibe genug Sport“, „Ich habe ein gutes Körperbewusstsein“

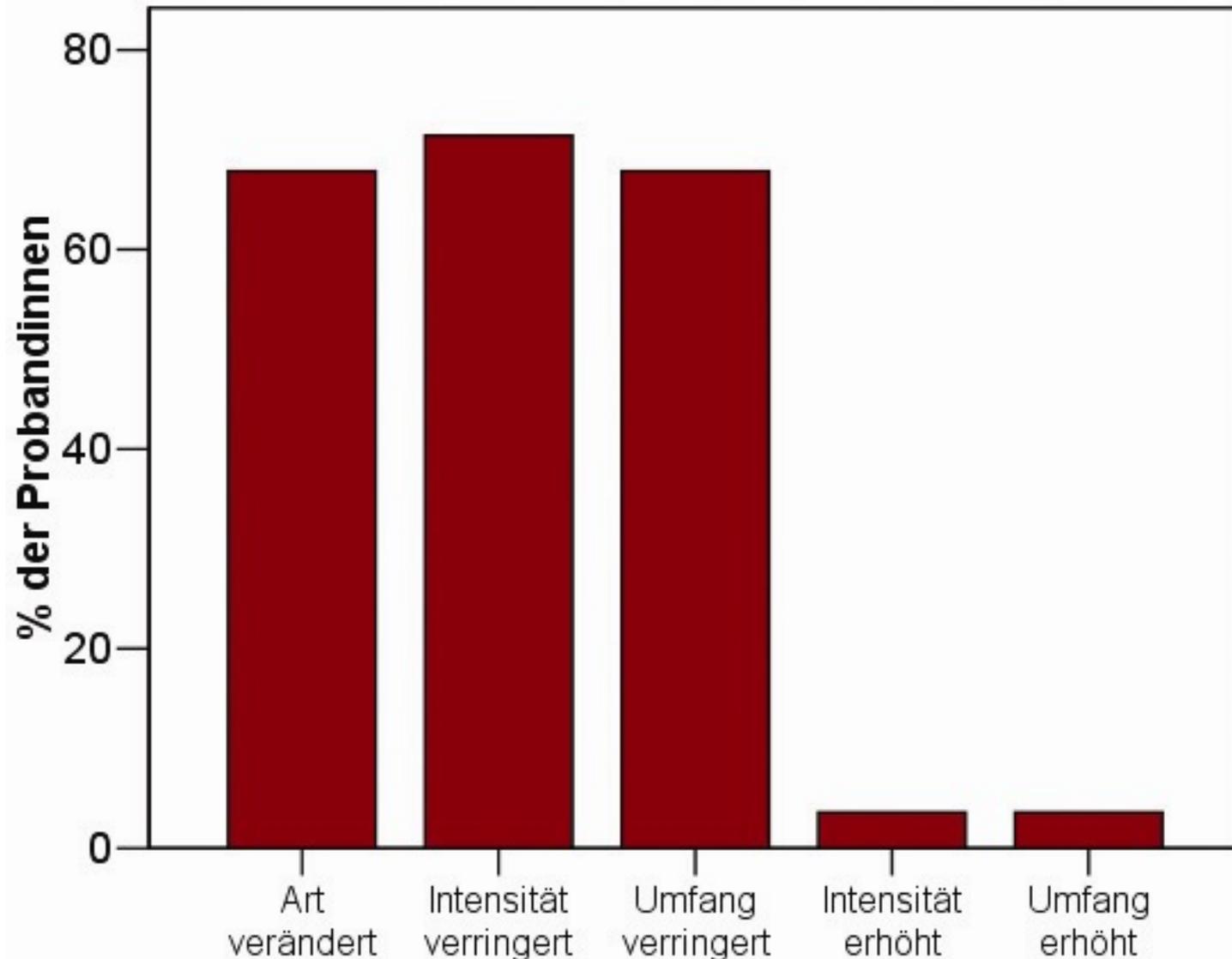
Ergebnisse

Umfang der Sportaktivitäten zu unterschiedlichen Zeitpunkten

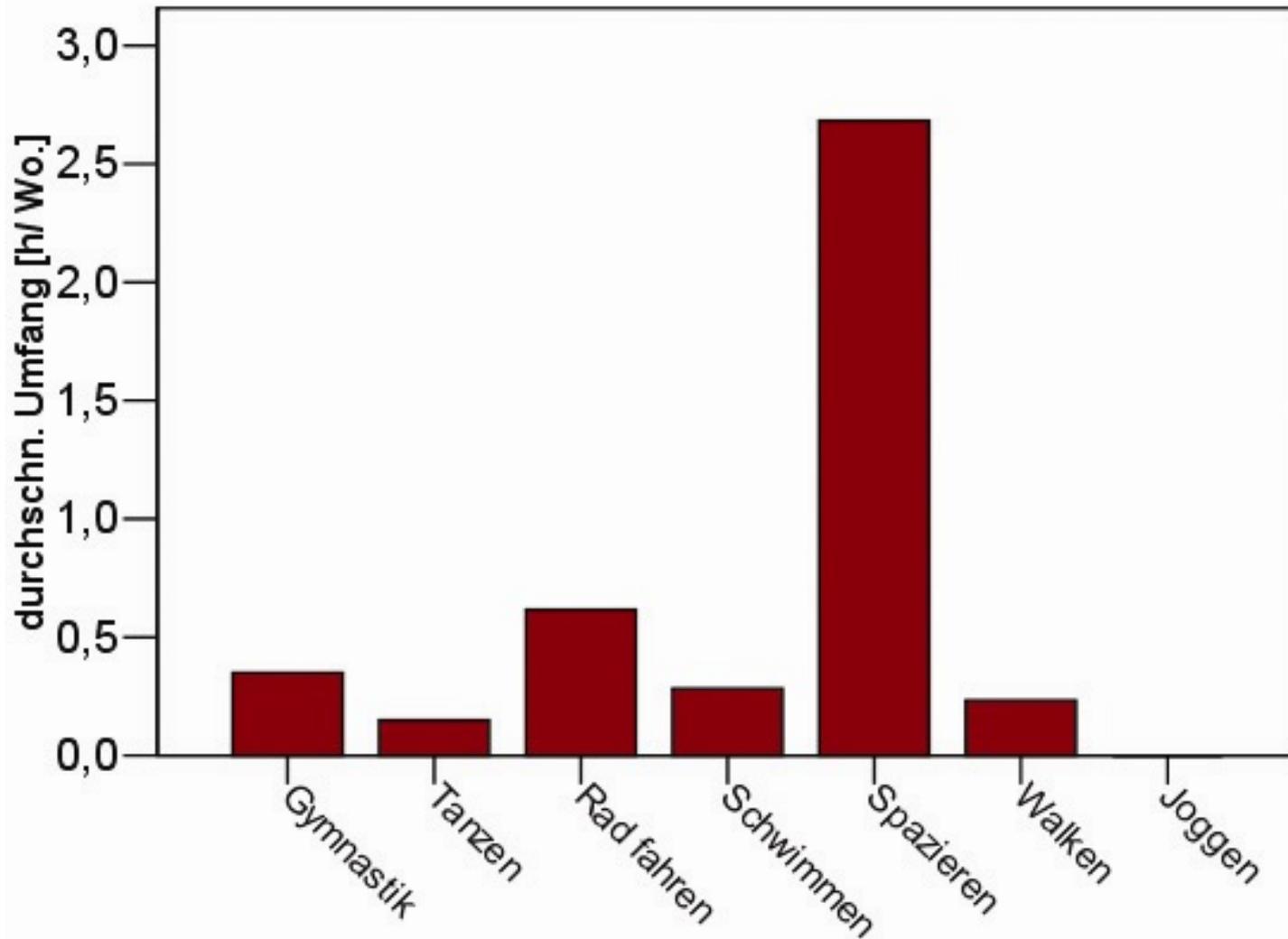


p = 0,01

Veränderungen in der Sportaktivität durch die Schwangerschaft



Sportaktivitäten im letzten Trimenon



		Parameter „Sportaktivität“					
		Umfang der Sportaktivitäten vor der SS	Umfang der Sportaktivitäten in der SS	Umfang der Alltagsaktivitäten im 3. Trimenon	Umfang der Sportaktivitäten im 3. Trimenon	Sensorisches Selbstbild	
Parameter „Schmerzerleben“	Wehenschmerz	Max. Schmerz					
		Schmerz MM 0-3 cm					
		Schmerz MM 4-7 cm					
		Schmerz MM 8-10 cm					
		Partus Schmerz					
	Schmerzlinderung	PDA			S		
		Spasmolytika und Analgetika	T	S			
	Komplikationen	Sek. sectio	T	S			S
		Vakuumextraktion	T			T	
		Episiotomie		T			
		Dammriss					

S ⇒ signifikanter Zusammenhang

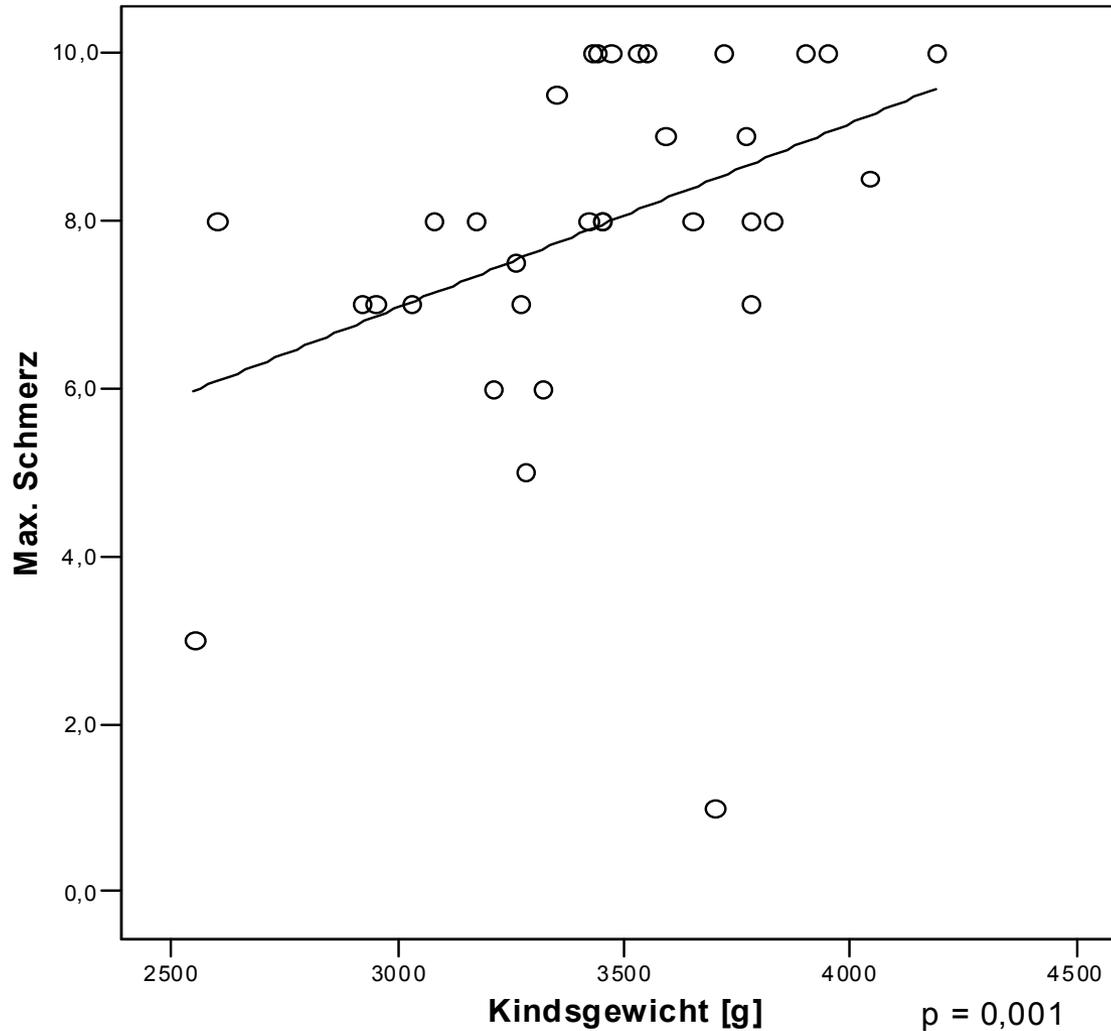
T ⇒ Tendenz

Zusammenfassung der Ergebnisse

- ◆ ↑↑ Alltagsaktivität im letzten Trimenon → ↓↓ **PDA**
- ◆ ↑↑ Sport in der SS → ↓↓ **Spasmolytika und Analgetika, sek. Sectio**
- ◆ ↑↑ sensomotorisches Selbstbild → ↓↓ **sek. Sectio**

- ◆ ↑↑ Sportaktivität vor und in der SS → ↓↓ **Medikamentenverbrauch, sek. Sectio, Vakuumextraktion, Episiotomie**

Kindsmaße und Geburtsschmerz



Fazit

- ◆ Sport reduziert die Notwendigkeit von schmerzlindernden Maßnahmen und das Auftreten von Geburtskomplikationen
- ◆ Einflüsse sportlicher Aktivität auf den Wehenschmerz sind in weiteren Studien zu untersuchen