



Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft

Beinahe jede Frau macht mit ihnen Bekanntschaft: **Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft** treten häufig auf, sind meist harmlos, kommen und verschwinden oft von heute auf morgen. Leiden Sie allerdings unter anhaltenden und quälenden Schmerzen, sollten Sie Ihren Facharzt aufsuchen, um die Ursache für die **Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft** abklären zu lassen.

Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft im ersten Trimenon

Im ersten Schwangerschaftsdrittel können Kreuzschmerzen Anzeichen für eine rasch wachsende Gebärmutter sein, aber auch für eine nach hinten abgeknickte Gebärmutter oder eine Komplikation im Schwangerschaftsverlauf. Zu diesem Zeitpunkt können **Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft** auf eine Eileiterschwangerschaft oder eine Gebärmutterhalsschwangerschaft hinweisen, auch eine Fehlgeburt kann Auslöser der Schmerzen sein.

Kreuzschmerzen im späteren Verlauf der Schwangerschaft

Mit zunehmender Schwangerschaft werden Bänder und Muskeln gedehnt sowie die Gelenke einer Mehrbelastung ausgesetzt. Zusätzlich wird der gesamte Beckenring durch Schwangerschaftshormone in Vorbereitung auf die Geburt gelockert. Darüber hinaus kann der Kopf des Kindes auf empfindliche Nervenenden drücken. Alle diese Möglichkeiten wird Ihr Arzt als Ursache für die Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft in Betracht ziehen.

Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft vorbeugen

Das beste Mittel gegen die lästigen Schmerzen ist es, sich bereits vor Beginn einer Schwangerschaft fit zu halten. Auch während der Schwangerschaft können Sie ein geeignetes Fitnesstraining absolvieren, sofern die Schwangerschaft problemlos verläuft. Vermeiden Sie außerdem das falsche Hochheben von schweren Lasten wie Einkaufstüten oder Geschwisterkindern. Lassen Sie sich vom Arzt oder von einem Physiotherapeuten über richtige Bewegungsabläufe beraten, damit **Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft** erst gar nicht in einem Ausmaß auftreten, das Sie im Alltag belastet.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Mutterbandschmerzen während der Schwangerschaft
- ▶ Schambeinlockerung in der Schwangerschaft
- ▶ Ischiasschmerzen (Kreuzbeinschmerzen)

zum Artikel [Kreuzschmerzen in der Schwangerschaft](#)