



## Taubheitsgefühle in der Schwangerschaft

Etwa ab dem 5. Monat der Schwangerschaft, oft auch erst gegen Ende, macht sich bei vielen Frauen ein **Taubheitsgefühl in den Händen** bemerkbar. Es kribbelt in der Handfläche, am Daumen, Zeige-, und Mittelfinger. Meistens ist nur eine Hand betroffen. Typisch ist dabei, dass der kleine Finger nicht beteiligt ist. Hinzukommen kann auch eine leichte Schwellung der Gelenke und Füße. Die Beschwerden, die vom Unterarm bis in die Schulter ziehen können, treten meistens vier bis fünf Stunden nach dem Einschlafen auf, also meistens nachts. Morgens sind die Finger steif und erst langsam wieder beweglich.

Das Nervengeflecht des menschlichen Körpers ist etwa 75 km lang. Die häufigste Ursache ist vermehrter Druck auf die Nerven, durch die die Arme und Beine versorgt werden. Sie verlaufen vermehrt an anatomisch engen Stellen. Kommt es etwa durch Überlastung (als Möglichkeit sei das Schreiben am Computer genannt) an diesen von Natur aus bereits engen Stellen, zu einem verstärktem Druck, so kommt es zu einem Funktionsverlust und sogar zu Schädigungen des Nervs mit den bekannten Symptomen, wie Schmerzen oder Muskellähmungen. Man nennt sie auch Engpass- oder Kompressionssyndrome.

### Durch das Anschwellen des Bindegewebes kann es während der Schwangerschaft zu Taubheitsgefühlen kommen.

In der **Schwangerschaft** braucht keine Überlastung vor zu liegen, um diese Schmerzen zu provozieren. In der Schwangerschaft lagert der Körper, hormonbedingt, vermehrt Wasser im Körper ein, wodurch auch das Bindegewebe anschwellen kann. Dieses befindet sich unmittelbar neben Nervenbahnen. Durch das Anschwellen des Bindegewebes kann es vornehmlich an den anatomischen Engstellen, also an Armen und Beinen, zu einem verstärkten Druck auf das Nervengewebe kommen. Das häufigste Nervenkompressionssyndrom, im Rahmen einer Schwangerschaft, ist das **Karpaltunnelsyndrom**. Es entsteht ein zunehmender Druck auf den Armnerv (Medianus-Nerv), der im Bereich des Handgelenks durch einen relativ engen, von straffen Bändern begrenzten, Tunnel zieht. Grundsätzlich verschwinden die Symptome des **Karpaltunnelsyndroms** zusammen mit einer möglichen zusätzlichen Gelenkschwellung spätestens nach der Geburt. Sollten die Beschwerden jedoch so stark sein, dass der Schmerz Sie am Schlafen hindert oder Sie Ihre täglichen Arbeiten nicht mehr erledigen können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Greifen Sie auf keinen Fall zu Entwässerungsmitteln. Diese sollten in der Schwangerschaft tabu sein. Bestimmte Nahrungsmittel helfen die Nierentätigkeit anzuregen. Zum Beispiel Pellkartoffel mit Quark, frische Salatgurke und ausreichendes Trinken. Auch ein Mangel an Vitamin B verstärkt die Beschwerden. Achten Sie daher auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Nachts ist das Tragen einer Handgelenksschiene hilfreich. Auch kräftiges Schütteln der Hände kann Linderung bringen. Zusätzlich sollten Sie Finger- und Handdehnübungen machen. Achten Sie bei Computertätigkeit auf eine gute Auflage, legen Sie die Arme beim Fernsehen auf die Rückenlehne des Sofas. Sollten die Schmerzen unerträglich sein, so sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer Operation sprechen. Durch das Durchtrennen eines straffen Bandes, das den Karpaltunnel zur Unterarmseite begrenzt, wird eine Druckentlastung bewirkt. Dieser operative Eingriff ist ambulant und mit lokaler Betäubung möglich. Treten Ihre Beschwerden im Oberschenkel auf, so kann eine Meralgia paraesthetica, auch Inguinaltunnel-Syndrom genannt (Inguen bedeutet Leistengegend) vorliegen. Sie äußert sich durch Taubheit und Schmerzen an der Vorder- und Außenseite des Oberschenkels. Linderung verspricht die Beugung des Hüftgelenks, da der betroffene Nerv durch diese Bewegung entlastet wird. Schmerzhaftes Bewegen sollten Sie meiden. Beugen Sie wann immer es geht das Bein in der Hüfte. Hilfe kann auch eine Lasertherapie bringen. Diese wird schon von vielen Ärzten angeboten.

Ein weiterer Nervschmerz in der Schwangerschaft ist bekannt, wenn das Kind gegen den Ischiasnerv drückt. Hier können Wärme (Heizkissen, Wärmflasche) helfen. Eine entlastende Seitenlage, mit Hilfe eines Stillkissens ist auch von Erfolg gekrönt. Wenn der Schmerz jedoch in die Beine und Füße strahlt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, er kann entscheiden, ob Sie vielleicht ein stützendes Korsett brauchen, um den Rücken zu entlasten.

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Schwere Beine in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Windpocken während der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Myome in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Taubheitsgefühle in der Schwangerschaft](#)