

Sofortwirkung der Craniosacral Therapie auf Nackenschmerzen nach der Entbindung. Eine experimentelle Studie

Hurtigkarl S.Y.¹, Bulbuli A¹

¹ Department of OBG Physiotherapy, KAHER Institute of Physiotherapy, Belagavi, Karnataka, India

Hintergrund

Nach der Entbindung können bei Frauen Nackenschmerzen auftreten, die häufig durch hormonelle Veränderungen, körperliche Belastung während der Geburt oder eine ungünstige Körperhaltung bei der Versorgung des Neugeborenen verursacht werden. Die Craniosacral Therapie (CST) ist eine sanfte, manuelle Methode, die darauf abzielt, Entspannung zu fördern, Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern; sie konzentriert sich dabei auf die Lösung von Spannungen im craniosacralen System, welches die Flüssigkeit und die Membranen umfasst, die Gehirn und Rückenmark umgeben.

Ziel

Untersuchung der unmittelbaren Auswirkungen von CST auf Nackenschmerzen im Wochenbett. Es sollten Veränderungen der Intensität von Nackenschmerzen sowie der Nackenmuskelkontraktion vor der Behandlung und 24 Stunden nach der CST evaluiert werden. Die Schmerzintensität wurde mithilfe der numerischen Schmerzskala (NPRS) und die Nackenmuskelkontraktion mittels eines Druck-Biofeedback-Geräts (PBU) erfasst.

Setting

Entbindungsstationen eines Krankenhauses der Maximalversorgung in Karnataka, Indien.

Teilnehmerinnen

Frauen im Alter von 21 bis 40 Jahren, die im frühen Wochenbett unter Nackenschmerzen litten.

Studiendesign

Experimentelle Studie mit einer einzelnen Gruppe (Prä- und Post-Interventions-Design).

Intervention

Eine einzelne, 30-minütige CST-Sitzung.

Wichtigste Zielgrößen

NPRS und Kraniozervikaler Flexionstest unter Verwendung eines PBU (Pressure Biofeedback Unit). Die Messungen erfolgten vor der Intervention sowie 24 Stunden nach der Intervention. Die Datenanalyse wurde mit der Software SPSS 29.0 und Microsoft Excel 2019 durchgeführt.

Ergebnisse

Die CST führte zu einer statistisch signifikanten Verringerung der Nackenschmerzen im Wochenbett; der Medianwert der NPRS sank von 6 auf 1 (Reduktion um 76,14 %; $p < 0,01$). Zudem zeigte sich ein Anstieg der Aktivierung der tiefen Nackenflexoren um 4,40 %, erkennbar an der Erhöhung des PBU-Medianwerts von 27 mmHg auf 28 mmHg ($p < 0,01$).

Schlussfolgerung

Eine einzelne, 30-minütige CST-Sitzung reduzierte die Nackenschmerzen im Wochenbett signifikant und verbesserte die Aktivierung der tiefen Nackenflexoren. Diese Ergebnisse unterstreichen den Nutzen der CST als wirksame Sofortmassnahme zur Schmerzlinderung und Verbesserung der Muskelfunktion bei Frauen im Wochenbett.