



medi

Gesunde Beine und ein starker Rücken in der Schwangerschaft

Der Ratgeber für werdende Mütter.

medi. ich fühl mich besser.



Ein Baby kommt – das Glück ist perfekt!

Für mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Es ist ein besonders aufregender Lebensabschnitt: die Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt.

Ihr gesamter Körper verändert sich während der Schwangerschaft spürbar und sichtbar. Bauch, Venen und Rücken erbringen jetzt Höchstleistung.

Zusätzlich stellen Übelkeit und Erbrechen in der frühen Schwangerschaft viele Frauen vor Herausforderungen im Alltag.

Wir möchten, dass Sie sich in diesem ganz besonderen Lebensabschnitt wohlfühlen. Dazu bietet medi medizinische Hilfsmittel, die Sie unterstützen, gesund und fit zu bleiben – während und nach der Schwangerschaft.



Die Venen – und was sie täglich leisten

Das Venensystem transportiert das sauerstoffarme Blut im Körperkreislauf zurück zum Herzen. Von dort aus gelangt es in die Lunge – etwa 7.000 Liter Blut pro Tag.* Aus den Beinen wird das Blut, je nach Körpergröße, über einen Meter weit entgegen der Schwerkraft nach oben gepumpt.

* eurocom e.V. Venenerkrankungen und ihre Therapie – Informationshandbuch 2016. Online veröffentlicht unter: https://eurocom-info.de/wp-content/uploads/2016/08/Eurocom_Handbuch_venen_webversion.pdf (Letzter Zugriff am 02.06.2025).

Venengesundheit in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter schweren oder geschwollenen Beinen. Durch den veränderten Hormonhaushalt, das erhöhte Gewicht und die Zunahme der Blutmenge im Körper müssen die Venen in der Schwangerschaft mehr leisten.

Der Druck auf die Beinvenen erhöht sich und das Blut fließt langsamer zurück zum Herzen. Wenn sich die Venen erweitern, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Es kommt zum Rückstau des Blutes in den Beinvenen.

Bei jeder dritten Frau bilden sich während der ersten Schwangerschaft sogenannte „Schwangerschaftskrampfadern“.* Diese verschwinden nach der Entbindung nicht immer von allein. Zwar bilden sie sich nach der Geburt zurück, wenn sich Körpergewicht und Druck auf die Venen wieder normalisieren, jedoch können Venen und Venenklappen nach der Schwangerschaft dauerhaft beeinträchtigt sein. Gerade bei Frauen mit zusätzlichen Risikofaktoren, zum Beispiel erblicher Veranlagung oder Übergewicht, kann es zu einem chronischen Venenleiden kommen.**

Weitere Informationen

Schwere beziehungsweise geschwollene Beine während der Schwangerschaft können Hinweise auf unterschiedliche Indikationen sein. Dazu gehört zum Beispiel die Erkrankung Präeklampsie, die mit Bluthochdruck, Eiweiß im Urin und Wasseransammlungen im Gewebe einhergeht. Lassen Sie Ihre Beschwerden daher bitte immer ärztlich abklären.

* eurocom e.V. Schwangerschaft – Kraftakt für die Venen. Online veröffentlicht unter: https://eurocom-info.de/wp-content/uploads/2024/04/eurocom_Broschuere-Schwangerschaft_ES_web.pdf (Letzter Zugriff am 02.06.2025).

** Rabe E et al. Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Phlebologie 2003;32:1-14.



Thromboserisiko bei Schwangerschaft und im Wochenbett

Im Vergleich zu Nichtschwangeren haben Schwangere ein vier- bis fünfmal höheres Thromboserisiko*

Die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft haben einen Einfluss auf die Blutgerinnung und führen so bereits ab Schwangerschaftsbeginn zu einem erhöhten Thromboserisiko. Durch die Senkung des Kindes in das Becken im letzten Schwangerschaftsdrittel kann das Risiko durch die mechanisch bedingte Abflussbehinderung zusätzlich steigen.**



Normaler Blutfluss



Beginnende Thrombusbildung durch verringerten Blutfluss



Verschluss der Vene durch einen Thrombus

Im Wochenbett

Auch nach der Geburt besteht ein erhöhtes Thromboserisiko** – insbesondere nach einem Kaiserschnitt.***

Mit Kompression vorbeugen

Um einer Thrombose in der Schwangerschaft effektiv vorzubeugen, bieten medizinische Kompressionsstrümpfe eine zuverlässige Unterstützung. Zusammen mit körperlicher Bewegung unterstützen sie die Funktion der Muskelpumpe und den Rückfluss des venösen Blutes.

* Konkle BA. Diagnosis and management of thrombosis in pregnancy. Birth Defects Res C Embryo Today 2015;105(3):185–189.

** Mendoza E. Kompression in der Schwangerschaft lindert Beschwerden. Ars medici 2013;19:965–966.

*** Ochalek K et al. Risk Factors Related to Lower Limb Edema, Compression, and Physical Activity During Pregnancy: A Retrospective Study, Lymphat Res Biol 2017;15(2):166–171.



Lipödem und Schwangerschaft

Hormone spielen eine wichtige Rolle beim Lipödem.

Das Lipödem ist eine schmerzhafte Fettverteilungsstörung des Unterhautgewebes. Es zeigt sich durch eine schmerzhafte Fettgewebsvermehrung, die sich symmetrisch an den Beinen und /oder Armen zeigt. Da fast ausschließlich Frauen betroffen sind, gehen Expert:innen von einer hormonellen Ursache aus. Meist beginnt es in der Pubertät, manchmal aber auch nach einer Schwangerschaft.

Für Patientinnen mit bereits bestehendem Lipödem ist das tägliche Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen ein fester Bestandteil ihrer Therapie im Alltag. Eine Schwangerschaft stellt zusätzliche Anforderungen an die medizinische Kompressionsversorgung.

Neben der Reduktion lipödembedingter Schmerzen beugt auch hier die Therapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen Schwangerschaftsrisiken wie Krampfadern und Thrombosen vor. Bei der Versorgung von Lipödemien werden in aller Regel flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Die große Muster- und Farbvielfalt bietet für jedes Bedürfnis und jeden Geschmack den passenden Strumpf.

medi Surftipp

Der Muster-Farb-Finder unter www.medi.biz/style gibt einen Überblick über sämtliche Varianten der Flachstrick-Strümpfe von medi und führt in wenigen Klicks zur Wunschkombination.

Weitere Informationen

Sprechen Sie bei Ihrem Frauenarztbesuch über mögliche Therapieformen bei einem Lipödem in der Schwangerschaft. Sprechen Sie die weitere Therapie des Lipödems während der Schwangerschaft mit Ihrem betreuenden Facharzt (z. B. Lymphologen) ab.



Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft – Kompression hilft!

Zwischen 50 und 80 Prozent der Schwangeren sind von Übelkeit und Erbrechen betroffen*. Aus Angst vor Nebenwirkungen möchten Schwangere verständlicherweise ungern zu Medikamenten greifen.

In einer Studie konnte nun die Wirksamkeit von medizinischen Kompressionsstrümpfen bei folgenden Symptomen nachgewiesen werden: Medizinische Kompressionsstrümpfe lindern in der Frühschwangerschaft Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen. Zusätzlich zu den Übelkeitssymptomen können auch kreislauf-typische Beschwerden wie Schwindelgefühle gelindert werden. Zudem ist das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen im Vergleich zur Einnahme von Medikamenten nebenwirkungs-arm.*

* Mendoza E, Amsler F. A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy. Int J Womens Health 2017;9:89-99.

Medizinische Kompressionsstrümpfe – so natürlich schön

Unterstützen Sie aktiv die Gesundheit der Beine – während und nach der Schwangerschaft.

Der medizinische Kompressionsstrumpf ist in der Venentherapie unverzichtbar. Er hilft wirksam, venenbedingte Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen vorzubeugen oder diese zu verbessern – auch während und nach der Schwangerschaft.*

Medizinische Kompressionsstrümpfe von medi verbinden medizinische Wirksamkeit mit angenehmem Tragekomfort – denn nur, wenn Sie Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe regelmäßig tragen, erzielen Sie den bestmöglichen Therapieerfolg.

Mit den vielen Standard- und modischen Trendfarben passen die medizinischen Kompressionsstrümpfe zu jedem Outfit. Ihre Beine fühlen sich leichter und entspannter an, Schwellungen verringern sich und Sie fühlen sich rundum wohler. Ob als Strumpfhose mit extrabequemem Leibteil für den Babybauch, als Oberschenkel- oder Kniestrümpfe: Für Ihre ganz individuellen Wünsche gibt es den passenden medizinischen Kompressionsstrumpf.

* Saliba Junior OA et al. Graduated compression stockings effects on chronic venous disease signs and symptoms during pregnancy. *Phlebology* 2020 Feb;35(1):46-55.

mediven®
Strumpffinder

Entdecken Sie die Vielfalt der medizinischen Kompressionsstrümpfe von medi:
www.medi.biz/strumpffinder





Wie erhalten Sie Kompressionsstrümpfe während der Schwangerschaft?

Eine Wohltat für Ihre Venen.



Arztbesuch

Ihr Gynäkologe oder Hausarzt weiß Rat.



Verordnung

Sie können bei medizinischer Notwendigkeit ein Rezept für medizinische Kompressionsstrümpfe sowie eine Anziehhilfe, zum Beispiel von medi, ausstellen.

Hilfsmittel belasten nicht das Arztbudget.

Hinweis

Schwangere, die aufgrund der Schwangerschaft medizinische Kompressionsstrümpfe benötigen, sind von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.



Terminvereinbarung und Maßnahmen

Vereinbaren Sie im medizinischen Fachhandel einen Termin – idealerweise am Morgen. Die Fachkräfte vor Ort beraten Sie, nehmen die Maße Ihrer Beine und bestimmen die Größe, damit die Strümpfe wie eine zweite Haut sitzen und effektiv wirken.

Wohlbefinden

Tragen Sie die Kompressionsstrümpfe täglich und genießen Sie Ihre Schwangerschaft: eine spürbare Wohltat für die Beine.

Auch nach der Schwangerschaft können Sie mit Kompressionsstrümpfen weiterhin aktiv die Gesundheit Ihrer Beine unterstützen – holen Sie hierzu ärztlichen Rat ein.



medi Tipp

Mit den mediven Produkten wählen Sie aus vielfältigen Modellen und modischen Farben. Jetzt entdecken unter: [medi.biz/trendfarben](https://www.medi.biz/trendfarben)
Ihren medizinischen Fachhändler vor Ort finden Sie unter: [medi.biz/haendlersuche](https://www.medi.biz/haendlersuche)



Rückengesundheit in der Schwangerschaft

Hormonelle und körperliche Veränderungen belasten den Körper der Frau während der Schwangerschaft. Rückenschmerzen gehören dabei zu den häufigsten Beschwerden. Zwischen der 24. und 36. Schwangerschaftswoche erreichen die schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen meist ihr Maximum.

Was tun bei Rückenschmerzen während der Schwangerschaft?

- **Gymnastik:**
Schwangerschaftsgymnastik, zum Beispiel im Wasser, dient der Stabilisierung sowie der Stärkung des Rückens und des Beckens.
- **Physiotherapie und manuelle Therapien:**
Durch eine individuelle Behandlung können die Beschwerden gelindert werden.
- **Akupunktur:**
Erfahrene Therapeut:innen kennen die für Schwangere geeigneten Akupunkturpunkte zur Behandlung von Rückenschmerzen.
- **Aufrechte Körperhaltung:**
Achten Sie im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Letztere können Rückenschmerzen sowohl verursachen als auch verstärken. Nachts kann beim Schlafen auf der Seite ein spezielles Kissen zwischen den Knien Erleichterung bringen.



Lumbalorthesen zur Stabilisierung während der Schwangerschaft

Zur effektiven Unterstützung für werdende Mütter.

Jede Schwangerschaft birgt spezielle Bedürfnisse und Herausforderungen, gerade hinsichtlich der körperlichen Belastung mit Beginn des zweiten Trimesters. Durch den wachsenden Babybauch und die damit verbundene Gewichtszunahme verschiebt sich der Körperschwerpunkt. Die veränderte Belastung auf die Lendenwirbelsäule und der wachsende Druck auf den Beckengürtel führen dabei oft zu Schmerzen.

Eine spezielle Rückenorthese für Schwangere kann der Zugwirkung des wachsenden Bauches effektiv entgegenwirken und somit zur Entlastung der schmerzenden Strukturen beitragen. Dabei sollte die Orthese keinen Druck auf den Bauch ausüben.

Achten Sie auf folgende Details bei der Wahl Ihrer Rückenorthese:

- Individuell dosierbare Entlastung dank Zuggurt-System
- Stufenlose Einstellbarkeit und einfache Anpassung an den wachsenden Bauch
- Einfaches Anlegen durch außen liegende Handschlaufe
- Körpergerechte Passform durch angenehmes und weiches Material

Weitere Informationen

Bei fortgeschrittener Schwangerschaft können Gebärmutterkontraktionen, ein Stau der ableitenden Harnwege oder der Druck des kindlichen Köpfchens auf sensible Nerven als Rückenschmerzen empfunden werden. Deshalb sollten Schwangere ihre Rückenschmerzen immer ärztlich abklären lassen.



Effektive Unterstützung für Ihren Rücken auch nach der Schwangerschaft

Orthesen können nach der Geburt Schmerzen lindern und stabilisieren.

Durch die Geburt kann zum Beispiel eine Beckenringinstabilität mit einhergehenden Schmerzen ausgelöst werden. Neben der Beckenringinstabilität können auch Beschwerden im Bereich der Iliosakralgelenke (ISG) auftreten. Nach der Schwangerschaft ist es wichtig, dass sich der Körper gut regeneriert. Hier kann eine modulare Beckenorthese das Becken stabilisieren und Schmerzen lindern.

Achten Sie bei der Auswahl der Orthese auf folgende Eigenschaften:

- Individuell dosierbare Druckeinstellung dank Zuggurt-System
- Gezielte Massage der Schmerzpunkte durch flexibel positionierbare Pelotten
- Hoher Tragekomfort dank Komfort-Gestrick aus atmungsaktiven und hautfreundlichen Materialien
- Einfaches Anlegen dank beidseitiger Handschlaufen

Weitere Informationen

Nehmen Sie Rückenschmerzen ernst, die nach der Geburt noch länger anhalten. Lassen Sie die Merkmale Ihrer Beschwerden ärztlich abklären. Dabei werden Sie je nach Ursache, Art und Lokalisation der Schmerzen zu den therapeutischen Möglichkeiten beraten.

Wie erhalten Sie eine Rückenorthese während und nach der Schwangerschaft?

Ihr Weg zu weniger Rückenschmerzen.



Arztbesuch

Ihr Hausarzt, Orthopäde oder behandelnder Gynäkologe weiß Rat.



Verordnung

Sie können Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit ein medizinisches Hilfsmittel wie die Lumbamed maternity verordnen.

Hilfsmittel belasten nicht das Arztbudget.

Hinweis

Schwangere, die aufgrund der Schwangerschaft eine Rückenorthese benötigen, sind von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.



Anpassung

Besuchen Sie einen medizinischen Fachhandel, zum Beispiel ein Sanitätshaus. Die Fachkräfte vor Ort beraten Sie individuell und passen die Orthese an.

Wohlbefinden

Sitzt die Orthese optimal, kann sie ihre entlastende und stabilisierende Wirkung voll entfalten – für das Wohlfühl-Plus im Alltag.

Auch nach der Geburt können Orthesen entlasten und stabilisieren. Lassen Sie sich bei Ihrem Arztbesuch über die Möglichkeiten einer effektiven Unterstützung für Ihren Rücken beraten.



medi Tipp

Ihren medizinischen Fachhändler vor Ort finden Sie unter:
[medi.biz/haendlersuche](https://www.medi.biz/haendlersuche)



Fußschmerzen in der Schwangerschaft

Ursachen und Auswirkungen

Es gibt mehrere Gründe, warum sich Füße während der Schwangerschaft verändern, und Beschwerden verursachen: Durch die Schwangerschaftshormone werden die Bänder elastischer, dadurch lockern sich die Gelenke. So wird das sonst starre Becken auf die Geburt vorbereitet. Diese Veränderungen wirken auch dort, wo sie nicht hilfreich sind. Deshalb kann es in der Schwangerschaft zu orthopädischen Beschwerden kommen – auch in den Füßen.

Auswirkungen können sein:

- Erhöhte Druckbelastung der Füße bei reduzierter Stabilität durch höheres Körpergewicht
- Veränderung der Füße und des Gangbildes während der Schwangerschaft

Therapie: Was tun bei schmerzenden Füßen in der Schwangerschaft?

Medikamente – auch Schmerzmittel – sollten in der Schwangerschaft vermieden werden. Umso wichtiger ist es für werdende Mütter zu wissen, was sie gegen Fußschmerzen tun können:

- Tragen Sie in der Schwangerschaft bequeme Schuhe, sodass Ihre (geschwollenen) Füße ausreichend Platz haben.
- Unterstützen Sie Ihre Füße gegebenenfalls mit orthopädischen Einlagen, wenn Sie bei langem Stehen oder Gehen Schmerzen in den Füßen haben. Einlagen korrigieren, stützen und entlasten Ihre Füße, denn sie wirken der Fußgewölbesenkung entgegen. Übrigens: Einlagen können – vor allem auch in der Schwangerschaft – einen positiven Einfluss auf den Rücken, das Becken und die Hüfte haben.
- Legen Sie die Beine öfter hoch, damit das Blut besser zum Herzen zurückfließen kann – das entlastet Ihre Beine und Füße.
- Nachts können Sie ein Kissen unter die Beine legen, um diesen Rückfluss zu unterstützen.
- Darüber hinaus gibt es spezielle Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung Ihrer Füße. Damit können Sie viel dazu beitragen, Fußschmerzen während der Schwangerschaft vorzubeugen oder zu lindern.

Diese Produkte unterstützen Sie bei Fußschmerzen in der Schwangerschaft

Orthopädische Einlagen

Erfahren Sie, wie Einlagen Ihre Füße stützen, korrigieren und entlasten – damit Sie unbeschwert und sicher gehen – auch während und nach der Schwangerschaft:

www.medi.de/produkte/orthopaedische-einlagen





Sanfte Pflege für die Haut

Für eine streichelzarte Haut.

Die medi Hautpflege-Produkte sind die ideale Ergänzung zur Kompressionstherapie. medi day, medi night sowie medi soft sorgen für gepflegte Haut.

- medi day zur Pflege und Linderung von Spannungen
- medi night beruhigt die Haut und unterstützt zusätzlich deren Regeneration
- medi soft ist für trockenere Haut geeignet und sehr gut verträglich



dermatest-garantie.de *



Für ein wohlig belebendes Gefühl

medi fresh – das Spray mit Menthol – bietet den Frische-Kick für zwischendurch.

Es kann mehrmals täglich angewendet sowie direkt auf den medizinischen Kompressionsstrumpf aufgesprüht werden und ist dabei schonend zum Gestrick.



dermatest-garantie.de *



* Weitere Informationen zum durchgeführten Test finden Sie auf www.dermatest-garantie.de



medi Tipps für die Schwangerschaft

Gönnen Sie sich und Ihrem Baby immer wieder Ruhephasen – versuchen Sie, langes Stehen oder Sitzen zu vermeiden.

- Natürlich wirkt es elegant, die Beine übereinanderzuschlagen. Das Blut zirkuliert aber besser, wenn Sie Ihre Beine beim Sitzen nebeneinander halten.
- Bequeme Schuhe und leichte Kleidung sorgen für Ihr Wohlbefinden.
- Bei heißem Wetter hilft es, die Beine regelmäßig zu kühlen.
- Integrieren Sie sanfte Sportarten in Ihren Alltag – Schwimmen, Walking, Spaziergänge und Yoga sind für Schwangere ideal.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag (Wasser oder Tee) und achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Ballaststoffe und Mineralstoffe).
- Achten Sie im Alltag auf aufrechte Körperhaltung, um Fehlhaltungen und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Weitere Informationen

Viele Informationen rund um die Unterstützung der Gesundheit Ihrer Beine und des Rückens in der Schwangerschaft finden Sie auch unter: www.medi.biz/schwangerschaft

Die Vielfalt von medi



Für das Unternehmen medi leisten am Standort Bayreuth rund 1.800 Mitarbeitende (weltweit rund 3.000) einen maßgeblichen Beitrag, dass Menschen sich besser fühlen. Das Ziel ist es, Anwender:innen und Patient:innen maximale Therapieerfolge im medizinischen Bereich (medi Medical) und darüber hinaus ein einzigartiges Körpergefühl im Sport- und Fashion-Segment (CEP und ITEM m6) zu ermöglichen. Die Leistungspalette von medi Medical umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung, orthopädische Einlagen und digitale Gesundheitslösungen. Zudem fließt die langjährige Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie auch in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten mit ein.

Besuchen Sie uns online

Entdecken Sie die vielseitige Welt von medi und bleiben Sie immer auf dem Laufenden unter www.medi.de oder auf **Facebook**, **Instagram**, **Pinterest** und **YouTube!**

 @medigmbh

 @medi.fans

 @mediCOMPRESSION

 @medigermany

Ihr Fachhändler

Sie haben Fragen?

Unser Verbraucherservice ist für Sie da:

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



0013015 / 11.2025