



Dehnungsübungen gegen Brustwirbelsäulenschmerzen

Da verkürzte muskuläre und fasziale Strukturen häufig ein bedeutender Faktor bei Schmerzen in der Brustwirbelsäule sind, wollen wir Ihnen heute zeigen, was Sie aktiv dagegen tun können.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- Für die Dehnung der seitlichen **Rumpf- und Zwischenrippenmuskulatur** stellen Sie sich im aufrechten, hüftbreiten Stand neben einen Sessel und legen Sie eine Hand auf die Lehne. Strecken Sie den anderen Arm in die Höhe und neigen Sie sich über die Sessellehne zur Seite. Achten Sie darauf, dass die den Körper weder drehen noch nach vorne oder hinten neigen. Zur Verstärkung der Dehnung kann das äußere Bein das Andere vorne oder hinten überkreuzen. Wechseln Sie nach 30- 60 Sekunden die Seite.
- Für die Dehnung der **Brustmuskulatur** starten wir in Schrittstellung, das Bein bei der Wand ist vorne. Der Ellbogen bei der Wand ist gebeugt und der Unterarm wird am Türstock oder an einer ähnlichen Kante abgelegt, sodass der Ellbogen in Schulterhöhe ist. Jetzt dreht der Oberkörper langsam vom Türstock weg. Sie spüren nun die Dehnung im Brustmuskel. Achtung, der Oberkörper bleibt aufrecht. Je weiter Sie sich vom Türstock wegdrehen, desto mehr Zug werden Sie spüren. Wechseln Sie nach 30- 60 Sekunden die Seite
- **Seitdrehlage:** Legen Sie sich wie ein Embryo auf die Seite. Strecken Sie die Arme vor sich aus. Beschreiben Sie mit dem oberen Arm einen großen Halbkreis und drehen Sie den Körper so weit wie möglich auf. Sollten Sie den Boden mit dem Arm nicht erreichen, können Sie ein Polster darunter legen. Bleiben Sie für 10 tiefe Atemzüge in dieser Position und versuchen Sie, in den seitlichen Brustkorb zu atmen. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück und wechseln die Seite.



- **Cobra:** Die Cobra ist eine klassische Yoga-Figur und ahmt die Haltung der Schlange nach. Legen Sie sich dazu in Bauchlage auf die Matte. Die Füße liegen hüftbreit nebeneinander. Positionieren Sie die Handflächen direkt neben dem Körper auf Brusthöhe. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen und schieben Sie das Brustbein nach vorne. Heben Sie nun den Kopf an, richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und strecken Sie langsam die Arme durch. Die Bauchmuskulatur ist leicht angespannt, die Gesäßmuskeln bleiben entspannt. Richten Sie den Kopf auf und richten Sie den Blick nach vorne oder leicht nach oben. Atmen Sie fünf bis zehn Mal langsam ein und aus.
- **Streckung der Brustwirbelsäule:** Setzen Sie sich auf einen Sessel mit Rückenlehne. Rutschen Sie mit dem Gesäß leicht nach vorn und überschlagen Sie die Beine. Verschränken Sie die Hände im Nacken und öffnen Sie Ihre Ellbogen. Lehnen Sie sich mit der Einatmung leicht über die Lehne nach hinten und kommen Sie mit der Ausatmung wieder nach vorn in die Ausgangsposition. Führen Sie 10 Wiederholungen aus. Diese Übung ermöglicht eine gute Mobilisation der Brustwirbelsäule, da Lenden und Halswirbelsäule „verriegelt“ und dadurch fixiert sind.

Um sinnvolle ergänzende Übungen zum Thema Schmerzen in der Brustwirbelsäule zu finden, schauen Sie sich doch unsere Videos mit dem Namen „Soforthilfe bei Brustwirbelsäulenschmerzen“ und „Lockerungsübungen gegen Schmerzen der Brustwirbelsäule“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!