



Lockerungsübungen gegen Brustwirbelsäulenschmerzen

Die Übungen, die wir Ihnen heute zeigen, sind sowohl für akute, als auch chronische Beschwerden geeignet. Verfügt Ihr Brustkorb über eine gute Mobilität, ermöglicht er Ihnen tiefes Durchatmen. Üben Sie die folgenden Übungen regelmäßig, besonders nach langem Sitzen oder auch nach langer Tragedauer eines Rucksackes oder einer schweren Handtasche. Die Übungen sind hilfreich gegen Schmerzen in der Brustwirbelsäule, Schmerzen im Oberkörper, Atembeschwerden und einer Unbeweglichkeit im Rumpf.

- **Goldmedaille zeigen:** Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante eines Sessels. Die Arme liegen locker auf den Beinen. Atmen Sie tief ein und strecken Sie ihr Brustbein nach vorn oben, als hätten Sie eine Goldmedaille gewonnen und wollten sie der ganzen Welt zeigen. Mit der Ausatmung senken Sie den Brustkorb. Mit der nächsten Einatmung strecken Sie das Brustbein wieder nach vorn oben. Führen Sie zehn Wiederholungen aus. Achten Sie darauf, dass der Blick nach vorne geht und Sie die Schultern nicht hochziehen.
- **Glocke:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel. Legen sie die Hände auf dem Brustbein ab. Neigen Sie jetzt den Brustkorb, als wäre er eine läutende Glocke, zehn Mal abwechselnd nach links und rechts. Dabei wird die jeweilige Rumpfseite kurz und nähert sich an. Achten Sie darauf, dass die Bewegung wirklich aus der Brustwirbelsäule kommt und nicht aus den Schultern. Die Schultern bleiben ruhig am Brustkorb liegen.
- **Rotation:** Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante eines Sessels. Legen Sie die Hände auf dem Brustbein ab. Rotieren Sie für eine halbe Minute in einer lockeren Bewegung nach links und rechts um die eigene Achse. Der Blick bleibt dabei auf einen Punkt nach vorne gerichtet, um die Halswirbelsäule zu stabilisieren. Nur die Brustwirbelsäule rotiert.
- **Katzenbuckel- Pferderücken:** Für die nächste Lockerungsübung starten wir aus dem Vierfüßlerstand. Positionieren Sie die Hände unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unter den Hüftgelenken. Die Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule und der Blick ist zum Boden gerichtet. Beugen Sie jetzt die Wirbelsäule Richtung Decke hinauf und machen Sie dabei einen Katzenbuckel. Bewegen Sie danach in die Gegenrichtung und strecken Sie sich in den sogenannten Pferderücken. Führen Sie diese Übung zehn Mal im Wechsel durch.



Eine Steigerung dieser Übung ist die sogenannte Wirbelschlange. Trauen Sie sich, die Wirbelsäule dreidimensional in alle verfügbaren Richtungen zu bewegen. Als Alternative zum Stützen am Boden, können Sie sich auch stehend auf einer Tischkante aufstützen. Die Übung kann damit wieder leicht in den Alltag eingebaut werden.

- **Nadelöhr:** Für die letzte Übung starten Sie wieder im Vierfüßlerstand. Ziehen Sie jetzt mit dem gestreckten linken Arm durch den Zwischenraum zwischen linken Arm und die Beine (wie ein Faden durch das Nadelöhr). Bewegen Sie den rechten Arm wieder zurück und strecken Sie ihn Richtung Decke hinauf. Folgen Sie der Hand mit ihrem Blick. Wiederholen Sie die Übung für fünf Wiederholungen und wechseln Sie danach die Seite. Als Variante kann die Übung auch im Stehen durchgeführt werden, während Sie sich mit den Händen an einer Tischkante aufstützen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen damit behilflich sein konnten, ihre Schmerzen selbst positiv zu beeinflussen. Ergänzend dazu werden wir noch Videos zum Thema „Dehnungsübungen gegen Brustwirbelsäulenschmerzen“ und „Soforthilfe bei Brustwirbelsäulenschmerzen“ online stellen.

Bis bald und bleiben Sie gesund!