



Soforthilfe bei Brustwirbelsäulenschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall selbst zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Schmerzen in der Brustwirbelsäule bzw. im oberen Rücken selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- Durch selbstständige Massage daheim schaffen Sie es, die Rückenmuskulatur zu lockern und zu durchbluten. Eine gute Möglichkeit dafür ist der sogenannte Duoball. Der Duoball hat eine Aussparung, damit können Sie gut darauf achten, dass Sie nicht direkt auf den Wirbelkörpern rollen, sondern auf der Muskulatur links und rechts daneben. Klemmen Sie den Duoball zwischen Wand und Rücken ein und rollen Sie durch Kniebeugung- und Streckung entlang der Wirbelsäule. Je weiter Sie mit den Füßen von der Wand weg gehen, desto mehr Druck erreichen Sie. Wählen Sie eine angenehme Intensität. Sollten Sie sich keinen Duoball zulegen wollen, können Sie zwei Tennisbälle in einem Socken verknoten.
- Eine weitere Alternative wäre, nur mit **einem Ball** zu arbeiten und damit punktuell Verspannungen zu lösen. Richten Sie den Druck nicht direkt auf die Wirbelsäule, sondern auf die Muskulatur daneben. Bei der Behandlung von sogenannten Triggerpunkten dürfen Sie im ersten Moment einen deutlichen Schmerz spüren. Bleiben Sie auf der schmerzhaften Stelle für einige Sekunden drauf und spüren Sie, wie der Schmerz langsam nachlässt. Sollte der Schmerzpunkt zu intensiv sein, können Sie mit den Beinen näher zur Wand gehen und somit weniger Gewicht auf den Punkt bringen. Auch kreisende Bewegungen rund um den Schmerzpunkt können zur Linderung beitragen. Der Vorteil des einzelnen Balles ist, dass Sie auch links und rechts rollen und damit ihre Kniegelenke entlasten können.
- Handtuchrolle: Rollen Sie ein Handtuch oder ein Badetuch zusammen. Je größer die Rolle ist, desto intensiver wird die Übung. Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie die Rolle unter der Brustwirbelsäule. Wichtig ist, dass Sie keinen Polster unter dem Kopf haben. Legen Sie die Hände je nach gewünschter Stärke der Dehnung auf dem Brustbein, neben dem Körper oder gestreckt über dem Kopf ab. Spüren Sie die überstreckte Brustwirbelsäule, als Gegenbewegung zum Alltag. Atmen Sie in den geöffneten Brustraum. Halten Sie die Position für einige Atemzüge, solange es Ihnen angenehm ist. Die Übung kann auch mit einer Blackroll durchgeführt werden.



- **Schmerzentlastung in Rückenlage:** Zur schmerzentlastenden Lagerung legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Der Kopf ist an der Halswirbelsäule bequem mit einem Polster unterlagert, das Becken ruht auf einem kleinen Polster und die Beine sind aufgestellt. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, dabei hebt sich Ihr Brustbein Richtung Decke. Bleiben Sie in dieser Position, so lange es Ihnen angenehm ist.
- Bei Schmerzen in der Brustwirbelsäule kann Wärme Linderung bringen. Wärme regt die Durchblutung an und damit kann die Muskulatur besser lockerlassen. Sie können dazu entweder unter der Dusche warmes Wasser über den Rücken rinnen lassen oder ein Bad nehmen. Eine andere Möglichkeit ist, eine Wärmeflasche (Thermophor) oder ein Kirschkernkissen zu verwenden. Das Kirschkernkissen kann dafür in der Mikrowelle gewärmt werden. Wärmende Salben und Cremes sind natürlich auch eine Möglichkeit - vergewissern Sie sich dabei, dass sie keine allergischen Reaktionen auslösen. Halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit Arzt oder Apotheker.
- Auch **Tapen** ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=XmKiB0I710U>

Wir hoffen, Ihnen einige Ideen zu geliefert zu haben, wie Sie ihre Brustwirbelsäulenschmerzen lindern oder im besten Fall sogar loswerden können. Schauen Sie sich auch unsere ergänzenden Videos „Lockerungsübungen gegen Brustwirbelsäulenschmerzen“ und „Dehnungsübungen gegen Brustwirbelsäulenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!