

## WOCHE 7

# Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule



Die möglichen Bewegungen deiner Wirbelsäule sind

1. Seitneigung
2. Vor- und Rückneigung
3. Rotation
4. Kombinierte Bewegungen

Damit die Funktion der WS erhalten bleibt, ist es wichtig alle Bewegungsrichtungen auszunutzen. Im Training werden wir deine Wirbelsäule immer wieder in alle Richtungen durchbewegen. Aber auch im Alltag solltest Du versuchen, deine Wirbelsäule möglichst oft in alle Richtungen, die anatomisch möglich sind, zu bewegen.

## *MYTHOS FALSCHER BEWEGUNG*

„Falsche“ Bewegungen gibt es im Grunde nicht. Eine Vermeidung von Bewegung, bestimmten Bewegungsrichtungen und Aktivitäten schadet langfristig deinem Rücken und verringert deine Mobilität.

Hast du akute Probleme, können Schmerzen bestimmte Bewegungen unmöglich machen. Dein langfristiges Ziel sollte jedoch sein, deine Wirbelsäule wieder in alle Richtungen zu bewegen statt sie zu schonen.

## *NICHT ALLE WIRBELGELENKE SIND GLEICH BEWEGLICH*

Die Wirbelkörper der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule unterscheiden sich in ihrem Aufbau. Dies hat zur Folge, dass sich deine Möglichkeiten zur Bewegung in den einzelnen Abschnitten Deiner Wirbelsäule ebenfalls unterscheiden.

Die Wirbel in der Lendenwirbelsäule und in der Halswirbelsäule sind sehr beweglich, während die Beweglichkeit deiner Brustwirbelsäule deutlich eingeschränkt ist.

### *HWS:*

Der beweglichste Teil der Wirbelsäule ist die Halswirbelsäule. In der Halswirbelsäule sind alle drei Bewegungsrichtungen möglich. Du kannst deinen Kopf nach vorne neigen und nach oben strecken (Vor- und Rückneigung). Du neigst Deinen Kopf zur Seite, indem du dein Ohr Richtung Schulter bewegst. Du führst eine Rotationsbewegung aus, wenn du deinen Kopf zu Seite drehst, um nach rechts oder links zu schauen.

### *BWS:*

Die Wirbelkörper in der Brustwirbelsäule ermöglichen ein deutlich geringes Maß an Beweglichkeit. Der spezifische Bau der Wirbelkörper sorgt, dafür dass du dich nur schlecht nach hinten strecken kannst. Zudem schränkt dein Brustkorb die Beweglichkeit in deiner Brustwirbelsäule ein.

### *LWS:*

Die Lendenwirbelsäule hingegen ist wieder beweglicher, allerdings erlaubt dir der Bau deine Wirbelkörper keine Rotationsbewegungen. Wenn Du Deinen Oberkörper also zur Seite drehst, findet die Bewegung ausschließlich in Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule statt. Dafür kannst du dich in der Lendenwirbelsäule gut nach vorne und nach hinten neigen, wenn du z.B. deine Nasenspitze Richtung Knie ziehst oder den Oberkörper nach oben Richtung Decke streckst, Auch die Seitneigung ist relativ gut möglich, indem du auf einer Seite Deine Fingerspitze seitlich am Bein Richtung Boden ziehst.