



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 5 Thema: Brustwirbelsäule

Die Brustwirbelsäule (BWS) ist ein zentraler Bestandteil des Rückens und spielt eine wesentliche Rolle für die Gesundheit und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Sie umfasst den mittleren Teil der Wirbelsäule und besteht aus zwölf Wirbeln (T1-T12). Das Besondere an der BWS ist, dass sie über 12 Rippen mit dem Brustkorb verbunden ist. Der Brustkorb schützt lebenswichtige Organe, unterstützt die Atmung und trägt zur Stabilität und Flexibilität des Oberkörpers bei. Nach der Gelenk für Gelenk Theorie ist die BWS zusammen mit dem Brustkorb für viel Bewegung in allen Bewegungsebenen gemacht.



Gängige Kompensationsmuster der BWS sind zum einen der allseits bekannte Katzenbuckel. Aufgrund weniger Bewegung, vielem Sitzens und einseitigem Training kommt es häufig zu einer verstärkten "Kyphose" in der BWS. Das bedeutet, die normale leicht nach vorne gewölbte BWS wird extremer, was zu Bewegungseinschränkungen, Atemproblemen und Schmerzen führen kann.

Zum anderen ist häufig aber auch der Brustkorb zu weit vorgeschoben, was ein verstärktes Hohlkreuz bewirkt. Dadurch kann es zu einer Schwächung oder Überbelastungen bestimmter Muskeln im Rücken kommen, was Beschwerden mit sich bringen kann.

Außerdem verlaufen in dem Bereich des hinteren oberen Rückens, auch „Hinteres Mediastinum“ genannt, zahlreiche wichtige Arterien, die Aorta und vor allem auch der Vagusnerv.

Der Vagusnerv hat ungemein wichtige Funktionen für unsere Organe und das Gehirn. Denn er ist die regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen, hat einen dämpfenden und ausgleichenden Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen und beeinflusst auch unser Befinden.

Ist der Brustkorb andauernd vorgeschoben, dann wird ständig Druck auf diesen Nerven ausgeübt und er kann seine Funktionen nicht mehr optimal ausführen.

Gezieltes Mobilisieren dieses Bereiches, durch „hinein atmen“ in diesen Bereich oder die „Kuh“-Position im 4-Füßlerstand, helfen die Spannungen zu verringern und den Druck auf den Vagusnerv zu verringern.

Die Mobilisierung der Brustwirbelsäule in sämtliche Bewegungsrichtungen ist daher wichtig, um eine optimale Positionierung gewährleisten und Verspannungen vorbeugen zu können.

