Übungstipps für Brustkorb, BWS und Rippen

Atmen · Drehen · Aufrichten

Brustwirbelsäule, Rippen und die zugehörige Muskulatur bilden eine funktionelle Einheit. Sie bewegen sich beim Drehen und Aufrichten des Oberkörpers, aber auch bei jedem Atemzug.

Langes Sitzen, einseitige Belastungen oder wenig Bewegungswechsel können dazu beitragen, dass sich der mittlere Rücken oder Brustkorb steif und angespannt anfühlt. Die folgenden Übungen helfen, diese Bewegungen bewusster wahrzunehmen.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit unkomplizierten, bewegungsabhängigen Beschwerden oder einem Steifigkeitsgefühl im Bereich von Brustwirbelsäule, Brustkorb und Rippen. Es ist nicht für ungeklärte Brustschmerzen, akute Verletzungen oder die selbstständige Nachbehandlung eines Rippenbruchs vorgesehen. Nach einer Verletzung oder Operation sollte die Belastung individuell freigegeben werden.

Warum beziehen wir die Atmung mit ein?

Die Rippen bewegen sich bei jedem Atemzug und verändern die Weite des Brustkorbs in verschiedene Richtungen. Die Atmung bietet deshalb eine einfache Möglichkeit, diese Bewegung wahrzunehmen und mit Bewegungen der Brustwirbelsäule zu verbinden. Es geht nicht darum, möglichst tief oder kräftig zu atmen.

ATMEN → DREHEN → AUFRICHTEN

1 Die Bewegung der Rippen wahrnehmen

Ziel	Die seitliche Bewegung des Brustkorbs während der Atmung wahrnehmen.

Setzen Sie sich bequem hin. Legen Sie beide Hände seitlich an die unteren Rippen. Lassen Sie Schultern und Arme locker.

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein. Beobachten Sie, ob sich der Brustkorb unter Ihren Händen etwas zur Seite und nach außen bewegt. Spüren Sie beim Ausatmen, wie er wieder etwas kleiner wird.

Versuchen Sie nicht, besonders viel Luft einzuatmen oder die Rippen mit den Händen auseinanderzudrücken. Die Hände dienen nur der Wahrnehmung.

Dosierung	5-8 ruhige Atemzüge.
Gut zu wissen	Der Brustkorb bewegt sich beim Atmen nicht nur nach vorn, sondern auch zur Seite und nach hinten. Diese Bewegung kann auf beiden Seiten unterschiedlich deutlich wahrnehmbar sein.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Den Oberkörper kontrolliert drehen

Ziel	Die Drehbewegung von Brustwirbelsäule und Brustkorb sanft fördern.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Stellen Sie beide Füße auf den Boden und legen Sie die Hände locker auf die gegenüberliegenden Schultern oder vor den Brustkorb.

Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts und anschließend nach links. Gehen Sie nur so weit, wie sich die Bewegung angenehm und kontrolliert anfühlt. Das Becken darf ruhig bleiben, muss aber nicht mit Kraft festgehalten werden.

Atmen Sie ruhig weiter. Wenn es sich angenehm anfühlt, können Sie beim Drehen aus- und bei der Rückkehr zur Mitte einatmen.

Dosierung	5-8 langsame Wiederholungen zu jeder Seite.

Gut zu wissen	Ein Gefühl von ‚Blockierung' bedeutet nicht automatisch, dass ein Wirbel oder eine Rippe verschoben ist. Häufig beschreibt es zunächst eine eingeschränkt oder unangenehm empfundene Bewegung.

3 Brustwirbelsäule mit einer Handtuchrolle aufrichten

Ziel	Die Streck- und Drehbewegung der Brustwirbelsäule fördern und die Bewegung des Brustkorbs und der Rippen einbeziehen.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Rollen Sie ein Duschhandtuch von ungefähr 50 × 100 Zentimetern zu einer etwa 50 Zentimeter langen Rolle zusammen.

Legen Sie die Rolle waagerecht in den Nacken beziehungsweise an den Übergang zwischen Hals- und Brustwirbelsäule. Fassen Sie beide Enden und halten Sie die Rolle mit leichter Spannung in Position.

Führen Sie den Kopf ein kleines Stück nach hinten und richten Sie dabei den Brustkorb auf. Der Blick geht leicht nach schräg oben. Lassen Sie die Bewegung möglichst aus dem oberen Rücken entstehen, ohne den Kopf weit in den Nacken zu legen. Kehren Sie langsam zurück.

Variation mit Drehung
Wenn die Grundbewegung angenehm gelingt, richten Sie zunächst den Brustkorb auf und drehen anschließend Brustkorb und oberen Rücken langsam nach rechts oder links. Das Becken bleibt möglichst nach vorn ausgerichtet. Der Kopf folgt locker, ohne weiter nach hinten geführt zu werden. Kehren Sie zuerst zur Mitte und danach in die Ausgangsposition zurück. Die Kombination kann die Bewegung der Rippen auf einer Seite deutlicher wahrnehmbar machen.

Dosierung	Grundübung: 6-8 Wiederholungen. Variation: 4-6 Wiederholungen zu jeder Seite.

Gut zu wissen	Die Bewegung soll vor allem in Brustwirbelsäule und Brustkorb wahrgenommen werden. Verkleinern Sie sie, wenn hauptsächlich Druck oder Spannung im Nacken entsteht.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie bewegt sich der Brustkorb beim Atmen?
- Fühlt sich die Drehung zu beiden Seiten unterschiedlich an?
- Hat sich die Aufrichtung des oberen Rückens verändert?
- Welche Bewegung würden Sie gerne wiederholen?

Leitgedanke: Atmung wahrnehmen, Bewegung zulassen und Positionen regelmäßig verändern.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Lassen Sie Beschwerden fachlich abklären bei Schmerzen nach einem Unfall, ausgeprägten Schmerzen beim Atmen, anhaltendem Husten, Fieber, zunehmender Bewegungseinschränkung, Taubheitsgefühlen, deutlicher Schwäche oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen. Bei plötzlich auftretenden oder starken Brustschmerzen, Druck oder Enge im Brustkorb, Atemnot, kaltem Schweiß, Übelkeit, Ohnmacht oder einer Ausstrahlung in Arm, Rücken, Hals oder Kiefer ist eine sofortige medizinische Abklärung erforderlich. Rufen Sie im Zweifel den Notruf 112.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.