

Echte Bewegungsfreiheit kommt von innen

Mehr Beweglichkeit im Brustkorb

Text/Fotos: Christian Heel, Physiotherapeut und Leiter Physiotherapie Spiraldynamik® Med Center Zürich

Freiheit: Draußen in der Natur unterwegs sein, unbeschwert über Wiesen und an schönen Waldrändern entlang wandern. Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen, die frische Frühlingsluft schnuppern, die wärmenden Sonnenstrahlen im Gesicht genießen.

Leichtigkeit: Die rhythmische Schwingung des Brustkorbs erfahren, mich lebendig fühlen und voller Energie einfach losgehen.

Atmen: Raum schaffen für die Lungen, spüren wie mein Atem fließt. Durchatmen, aufatmen, beobachten wie der Atem die Aufmerksamkeit nach innen zieht. »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar« – plötzlich ist das Zitat von Antoine de Saint-Exupéry in meinen Gedanken.

Ein neues Universum öffnet sich auf dem Weg nach innen. Erst sind es neue körperliche Eindrücke: Die Rippen

von innen, wie sie in diesem Rotationschwung des Gehens fast ins Fliegen kommen, die Lungenbläschen, die ihnen folgen, sich ausdehnen, mit Luft füllen, atmen, leben.

Dann metaphysisch, die Welt mit dem Herzen sehen. Still werden, eine neue Dimension der Wahrnehmung, bei mir sein, das Innen und Außen verschmelzen lassen. Mich in meiner eigenen Körperwelt in der Außenwelt wahrnehmen.

All diese bunten Bilder, Gefühle, Aspekte lassen sich mit dem Brustkorb in Verbindung bringen. Doch was ist dieser Brustkorb überhaupt?

Facts & Figures zum Thema Brustkorb

Zählt man die Gelenke, findet man überraschendes. 24 Wirbelgelenke, jedes Rippen-Wirbelgelenk besteht eigentlich aus zwei Gelenken, macht 48.

Dann noch die Bandscheiben, zwölf an der Zahl, sie sind zwar keine Gelenke, aber bewegliche Verbindungen, und vorne 14 Rippen-Brustbeingelenke. Alles zusammen 86 Gelenke und zwölf Bandscheibenverbindung. Ein deutliches Zeichen, dass das Thema des

Brustkorbes Beweglichkeit ist. Ein Blick in die Realität lässt extreme Defizite zum Vorschein kommen: Eine wirklich streckfähige Brustwirbelsäule hat Seltenheitswert, für den Durchschnitt der Menschen ist nach 20° Rotation je Seite die Bewegung zu Ende. Dabei sind anatomisch 50° Drehung nach rechts und 50° nach links möglich.

Die Einschränkung der Brustkorbbeweglichkeit verläuft oft unbemerkt. Wahrscheinlich weil die Konsequenzen nicht im Brustkorb direkt, sondern angrenzend in der Lenden- und Halswirbelsäule sowie den Schultern zu finden sind, den üblichen Verdächtigen, wenn es um Schmerzen am Bewegungssystem geht.

Der Stellenwert eines mobilen Brustkorbs reicht weit über Wohlgefühl und »mit dem Herzen sehen« hinaus. Es ist ein zentraler Faktor, wenn es um Gesundheit im Bewegungssystem geht. Und das präventive Potential ist riesig!

Im Sitzen, Liegen oder Stehen heben sich die unteren Rippen seitlich zu den Flanken, die oberen nach vorne-oben. Die Atembewegung ist der Laufbewegung entsprungen. *Form follows function* – die Mechanik der Rippengelenke hat sich aus der Laufbewegung entwi-



Übung

Die Drehdehnlagerungen lassen sich kreativ anwenden: Stretch in der Endstellung, exzentrisch mit Eigengewicht oder Kurzhantel oder wie hier resistiv mit einem Theraband. Eine tolle Möglichkeit, das Gelernte ins Bewegungstraining zu integrieren.

Workshops & Kurse

Einen Online Workshop »Gang- und Lauschule« finden Sie hier:



Einen Einführungskurs zum Thema »Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung« finden Sie hier:



ckelt. Beim Gehen *verschraubt* sich die Wirbelsäule spiralförmig. Kopf und Becken geben die Ausrichtung, die Wirbel folgen, und zwar jeder einzelne. Das Becken zieht standbeinseitig spiralförmig nach unten. Dies weitet die Flanken, die unteren Rippen folgen.

Genau hier, im Bereich der Lungenbasis seitlich hinten-unten im Brustkorb gibt es den größten Atem-Hub, essentiell wenn Sauerstoff gebraucht wird, wie beispielsweise beim Joggen. Gleichzeitig schwingen die oberen Rippen auf der Standbeinseite mit dem Arm nach vorne-oben, entsprechend der spiralförmigen Laufbewegung.

Dies lässt den Schluss zu, dass die Atembewegung primär einseitig in dieser Standbeinposition vertieft gefördert werden kann. Persönlich durfte ich den Nutzen auf eindrucksvolle Art und Weise erfahren. Als junger Bergsteiger bin ich früher sehr leistungsmotiviert die Berge hoch gerannt. Meine Leistungsgrenze waren immer Kreislauf und Atmung. Als ich begriffen hatte, dass der Brustkorb sich in sich dynamisch beim Hochsteigen mitbewegen muss, um die Atemleistung zu verbessern, waren es immer die Beine, die ans Limit kamen, was wesentlich gesünder ist.

Vier Schritte zu mehr Beweglichkeit im Brustkorb

Schritt eins: Den Brustkorb entfalten, indem Kopf und Becken, die Pole des Rumpfs, sich gegensinnig einrollen. Die Wirbelsäule verlängert sich, die Rippen werden auseinander gezogen und sind nun parat, bewegt zu werden.

Schritt zwei: Der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit ist Rotation. Der Brustkorb mit seinen zwölf Rippenpaaren und den Brustwirbeln ist segmental aufgebaut.

Die Rippen sind mit zwei Zwischenrippenmuskelschichten verbunden, kurze Muskelfasern die schräg laufen und sich kreuzen. Die Rotationsbewegung ist die einzige Möglichkeit, diese kurzen Muskeln effektiv zu verlängern und zu dehnen.

Schritt drei: Die richtige Methode. Exzentrik heißt das Mittel der Wahl, kombiniert mit genügend Intensität und sportlichem Ehrgeiz – mit diesen drei Zutaten lässt sich die Beweglichkeit im Brustkorb steigern. Exzentrische Muskelarbeit bedeutet, der Muskel muss sich unter Last verlängern. Die Intensität lässt sich durch die gezielte Einwirkung

der Schwerkraft, durch Zusatzgewichte oder Theraband gut steigern. Sportlichen Ehrgeiz deshalb, weil nur mit Regelmäßigkeit und Konsequenz die kleinen Fortschritte zu schaffen sind.

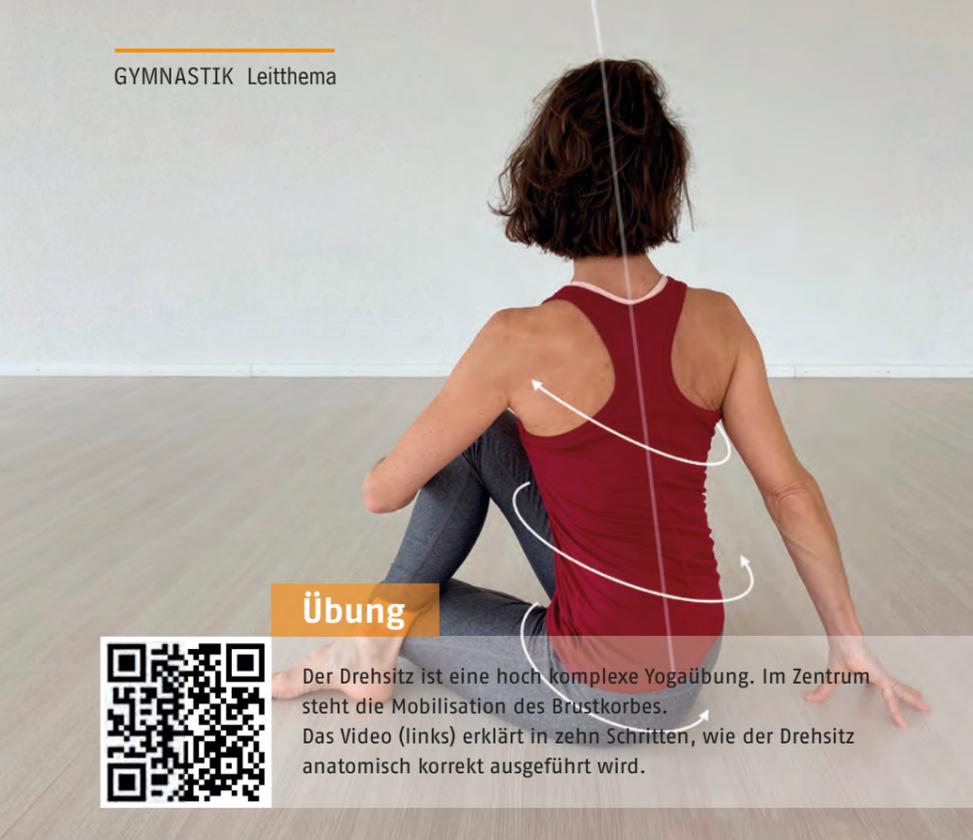
Schritt vier: Die Integration in Alltag und Training. Diese sind gespickt mit Möglichkeiten. Beim Händeschütteln, im Moment wenn ich die Hand reiche, torquiert der Brustkorb. Die Haltung zeigt ein aktives Zuwenden, im übertragenen Sinne, ein Zuwenden mit dem Herzen. Emotionale Präsenz zeigen wirkt ausdrucksstark. Und natürlich das Gehen: Die Urbewegung des Menschen.

Ganz im Sinne der Ursprünglichkeit schwingt der Brustkorb bei jedem Schritt. Die Rippen gleiten aneinander vorbei, die Zwischenrippenmuskeln bleiben flexibel und geschmeidig.

Das Atemvolumen entfaltet sich, mehr Sauerstoff bedeutet höhere Leistungsfähigkeit, mehr Energie. Das Wissen über die Zusammenhänge von Anatomie und Funktion eröffnet dir neue Facetten deiner selbst. Dein Körperbewusstsein erweitert sich. ■

Kontakt: www.spiraldynamik.com

Beachten Sie auch die Übung auf S. 8. >



Übung



Der Drehsitz ist eine hoch komplexe Yogaübung. Im Zentrum steht die Mobilisation des Brustkorbes. Das Video (links) erklärt in zehn Schritten, wie der Drehsitz anatomisch korrekt ausgeführt wird.

