



Fachärztin für  
Kinder- und Jugendmedizin,  
Allergologie

## Krankengymnastik bei Körperfehlhaltung/Rumpfauffälligkeiten/Trichterbrust

Schlüssel zum Erfolg ist eine konsequente, tägliche Durchführung (morgens und abends für jeweils 10 Minuten). Ziel ist eine verbesserte Brustkorbausdehnung und Körperhaltung.

Folgende Übungen kommen zum Einsatz:

Übungen zur Stärkung des Rückens/ Schulter nach hinten bringen: Hände hinter Kopf verschränken, Finger ineinander. Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten, Kopf und Hals strecken. Diese Haltung bringt den Brustkorb nach vorne, Beugung des weiterhin gestreckten Rumpfes in der Hüfte nach vorne. Position für 2-3 sec. Halten. Übungen 25x/d

Übung zur Stärkung der Brustmuskulatur: Rückenlage auf dem Boden, Arme ausgestreckt. Leichte Gewichte in beide Hände (zB 0,5l Flaschen mit Wasser gefüllt), dann gestreckte Arme über dem Brustkorb zusammen führen. 25x/d

25 Liegestütze pro Tag

Übungen zur Weitung des Brustkorbes: Rücken gerade, Schultern nach hinten strecken. Maximal einatmen und Atem so lange wie möglich anhalten. 2x 20x/d

Ausdauersport: regelmäßige körperliche Aktivität (Schwimmen/Joggen) hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Brustkorbentwicklung

