



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

BRUSTWIRBELSÄULE

Die Brustwirbelsäule ist ein Gebiet, mit dem Leute Schwierigkeiten haben. Meistens kommt es in diesem Bereich zu bestimmten Muskeldysbalancen, die sich durch sog. kyphotische Haltung oder bei bestimmten Leuten durch kyphoskoliotische Haltung äußern. Solche Schwierigkeiten im Falle der Muskeldysbalance der unteren Schulterblattfixatoren auftreten. Diese sind Muskeln, die die Schulterblätter in physiologischer Stellung halten. Diese Schwierigkeiten hängen weiter mit Muskeldysbalance im Bauchbereich, mit unpassender Bruststellung beim Einatmen oder auch mit unpassender Halswirbelsäulestellung im oberen Teil zusammen.