RATGEBER · ORTHOPÄDISCHES SITZKISSEN

Brustwirbelsäulen-Syndrom (BWS): Symptome, Ursachen und Behandlung im Überblick



Von **Manfred Bärle**, Geschäftsführer · Stand: 07. Oktober 2026



Ziehende Schmerzen im mittleren Rücken, ein Stechen zwischen den Schulterblättern, manchmal ein Engegefühl beim tiefen Einatmen: Hinter diesen Beschwerden steckt häufig ein **BWS-Syndrom**, medizinisch auch Thorakalsyndrom genannt. Der Begriff bündelt Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Brustwirbelsäule. Auslöser sind meist Verspannungen, eine Fehlhaltung und blockierte Wirbelgelenke. In den allermeisten Fällen sind die Ursachen muskulär-funktionell und gut behandelbar.

Die Symptome entstehen meist aus einem **Zusammenspiel mehrerer Faktoren**. Langes Sitzen und eine ungünstige Fehlhaltung gehören ebenso dazu wie Bewegungsmangel und muskuläre Verspannungen. Auch psychische Belastung und Stress spielen eine Rolle. Besonders häufig betroffen sind Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit im Büro oder Homeoffice. Rückenschmerzen sind dabei weit verbreitet. Bevölkerungsweite Befragungen zeigen: Rund 61 Prozent der Erwachsenen leiden innerhalb eines Jahres unter Rückenschmerzen. Beschwerden im oberen Rücken auf Höhe der Brustwirbelsäule treten mit etwa 27 Prozent rund halb so häufig auf wie jene im unteren Rücken. Frauen und Menschen in belastenden Lebensumständen sind überdurchschnittlich betroffen.

Viele Betroffene befürchten eine **ernste strukturelle Schädigung**. Diese Sorge lässt sich meist entkräften. Ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Brustwirbelsäule ist selten. Die meisten Beschwerden sind funktionell bedingt, nicht strukturell. Dahinter stecken in der Regel eine BWS-Blockade, eine Fehlhaltung oder muskuläre Verspannungen.

Manche Schmerzen **strahlen bis in die Herzgegend** aus. Das verunsichert und lässt an einen Herzinfarkt denken. Ein BWS-Syndrom kann tatsächlich ähnliche Beschwerden auslösen, etwa über eine Interkostalneuralgie. Die Abgrenzung zum Herzen ist deshalb wichtig. Bei akuten, anhaltenden oder bewegungsunabhängigen Brustschmerzen gilt immer: ärztliche Abklärung, im Zweifel der Notruf 112.

Die gute Nachricht: Ein BWS-Syndrom lässt sich **in den meisten Fällen gut behandeln**. Das Spektrum reicht von einfacher Selbsthilfe bis zur ärztlichen Therapie. Mobilisations- und Dehnübungen, Bewegung im Alltag und Wärme können die Beschwerden spürbar lindern. Bei stärkeren Beschwerden helfen Physiotherapie und manuelle Therapie. Ergonomische Hilfsmittel und Stressabbau ergänzen die Behandlung sinnvoll. Erfahrungsberichte Betroffener zeigen, dass aktive **Bewegung die Genesung unterstützt**. Leichte, bewegungsabhängige Beschwerden können Sie zunächst selbst angehen. Bei starken oder anhaltenden Schmerzen lassen Sie die Ursache bitte ärztlich abklären.

Was ist das BWS-Syndrom? (Thorakalsyndrom)

Das BWS-Syndrom, auch Thorakalsyndrom genannt, fasst verschiedene Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule zusammen. Ihre anatomische Lage zwischen Hals- und Lendenwirbelsäule prägt diese Region besonders.

Das BWS-Syndrom ist **kein eigenständiges Krankheitsbild**, sondern ein Beschwerdekomplex. Der Begriff bündelt Schmerzen und Funktionsstörungen, die ihren Ursprung in der Brustwirbelsäule haben. Auslöser sind meist verspannte Muskulatur, gereizte Facettengelenke (die kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln) und blockierte Wirbelgelenke, eine sogenannte BWS-Blockade.

Die Brustwirbelsäule ist über die Rippen fest mit dem Brustkorb verbunden. Diese Verbindung gibt dem Oberkörper Stabilität. Sie schränkt aber zugleich die Beweglichkeit ein. Genau diese **geringe Beweglichkeit** macht den Abschnitt anfällig für Bewegungseinschränkungen und Blockaden. Die Beschwerden sind in aller Regel funktionell und gutartig.

Wie ist die Brustwirbelsäule aufgebaut?

Die Brustwirbelsäule bildet den **mittleren und längsten Abschnitt der Wirbelsäule**. Sie besteht aus zwölf Wirbeln, die von oben nach unten als Th1 bis Th12 bezeichnet werden. An jedem dieser Wirbel setzen Rippen an, die gemeinsam den Brustkorb bilden. Diese Konstruktion stabilisiert den Oberkörper und schützt die inneren Organe. Sie schränkt jedoch die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule gegenüber den anderen Abschnitten ein. Für Federung und kontrollierte Bewegung sorgen die Bandscheiben zwischen den Wirbeln, die Facettengelenke und die umliegende Muskulatur.

Was unterscheidet die Brustwirbelsäule von HWS und LWS?

Die drei Abschnitte der Wirbelsäule unterscheiden sich deutlich in ihrer Beweglichkeit. Die Halswirbelsäule (HWS) trägt den Kopf und ist sehr beweglich. Die Lendenwirbelsäule (LWS) trägt hohe Last und bleibt dabei ebenfalls beweglich. Die Brustwirbelsäule ist durch den Rippenansatz am wenigsten beweglich.

Abschnitt	Anzahl Wirbel / Besonderheit	Beweglichkeit
HWS	7 Wirbel, trägt den Kopf	sehr beweglich
BWS	12 Wirbel, Rippenansatz und Brustkorb	gering beweglich
LWS	5 Wirbel, hohe Lastaufnahme	beweglich, stark belastet

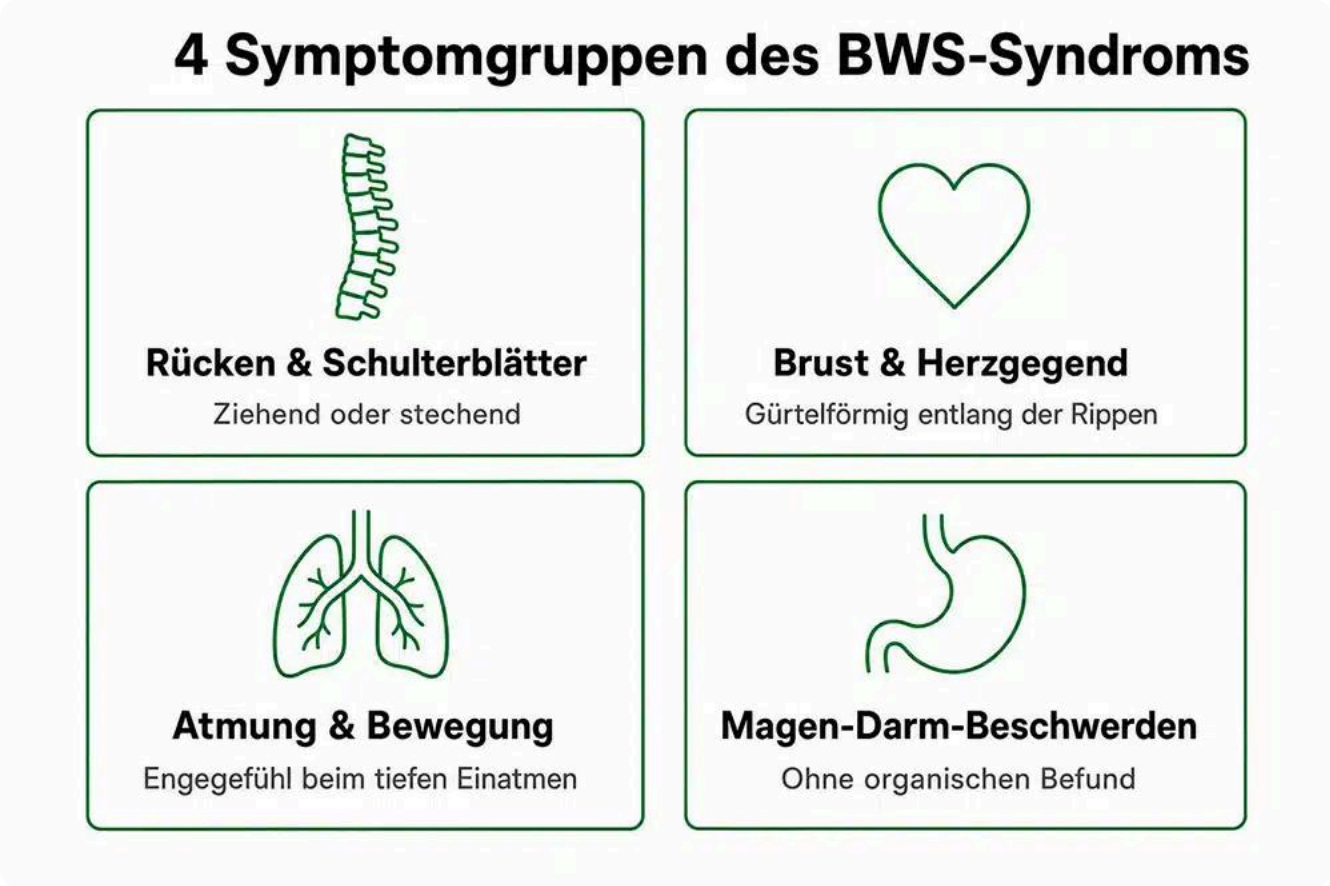
Die Zahlen verdeutlichen diesen Unterschied. Die knöcherne und bandhafte Struktur der Brustwirbelsäule lässt nur eine Beugung nach vorne von etwa 35 Grad zu. Die Drehung liegt bei rund 30 bis 40 Grad. Die Halswirbelsäule erreicht bei Beugung und Drehung jeweils bis zu 70 Grad. Sie ist damit **der beweglichste Abschnitt**. Aus der geringen Beweglichkeit der Brustwirbelsäule ergibt sich das typische Beschwerdebild: eher Blockaden und Verspannungen als klassische Bandscheibenprobleme. Die sehr bewegliche Halswirbelsäule reagiert im Gegenzug empfindlich auf Verspannungen. Ein gezielt entlastendes Nackenstützkissen bei HWS-Problemen kann hier eine sinnvolle Unterstützung sein. Jeder Abschnitt hat so sein charakteristisches Beschwerdebild.

Was versteht man unter einer BWS-Blockade?

Eine BWS-Blockade ist eine **häufige Ursache plötzlich auftretender Rückenschmerzen**. Dabei ist die Beweglichkeit eines einzelnen Wirbelgelenks (die Verbindung zwischen zwei benachbarten Wirbeln) vorübergehend eingeschränkt. Viele Betroffene haben das Gefühl, als sei etwas eingeklemmt. Strukturell ist jedoch nichts verschoben oder ausgerenkt. Die Blockade beschreibt allein eine gestörte Funktion des Gelenks.

Typisch ist ein **stechender, oft atemabhängiger Schmerz**. Er tritt bei bestimmten Bewegungen oder beim tiefen Einatmen auf. Eine Blockade lässt sich häufig wieder lösen. Bewegung, gezielte Mobilisation und manuelle Therapie helfen dabei. Wenn Sie schnelle Hilfe bei akuten Rückenschmerzen suchen, finden Sie dort weitere praktische Maßnahmen zur ersten Linderung.

Welche Symptome verursacht das BWS-Syndrom?



Die Symptome eines BWS-Syndroms sind vielfältig und für Betroffene oft verwirrend. Sie lassen sich in vier typische Gruppen einteilen. Die Art der Schmerzen und ihre Abhängigkeit von Bewegung und Atmung geben dabei wichtige Hinweise.

Das Beschwerdebild ist breit und oft uneinheitlich. Es reicht von lokalem Rückenschmerz bis zu Symptomen, die andere Organe vermuten lassen. Charakteristisch ist die Bewegungs- und Atemabhängigkeit der Schmerzen. Genau das unterscheidet sie von rein organischen Ursachen. Manche Begleitsymptome wie ein Engegefühl oder Magen-Darm-Beschwerden entstehen über die Nervenversorgung des Brustbereichs.

1. **Schmerzen im mittleren Rücken und zwischen den Schulterblättern:** der häufigste, oft ziehende oder stechende Leitschmerz.
2. **Ausstrahlende Schmerzen in Brust und Herzgegend:** gürtelförmig entlang der Rippen, kann an Herzbeschwerden erinnern.
3. **Beschwerden beim Atmen und bei Bewegungen:** Engegefühl bei tiefem Einatmen, Schmerz beim Drehen des Oberkörpers.
4. **Begleitsymptome wie Magen-Darm-Beschwerden:** diffuse Oberbauch- oder Verdauungsbeschwerden ohne organischen Befund.

1. Schmerzen im mittleren Rücken und zwischen den Schulterblättern

Der Leitschmerz des BWS-Syndroms sitzt im mittleren Rücken und zwischen den Schulterblättern. Bei manchen Betroffenen treten phasenweise so starke Schmerzen auf, dass die Beweglichkeit deutlich eingeschränkt ist. Der Schmerz wird mal punktuell an einer Stelle, mal flächig ziehend empfunden.

Häufig verstärken sich die Beschwerden nach langem Sitzen, bei einer Fehlhaltung und unter statischer Belastung. Oft lassen sich verhärtete, druckschmerzhafte Stellen in der Muskulatur ertasten, sogenannte Triggerpunkte (lokal verhärtete, druckschmerzhafte Muskelpunkte). Sie können den Schmerz lokal auslösen oder in benachbarte Bereiche ausstrahlen.

2. Ausstrahlende Schmerzen in Brust und Herzgegend

Manche Beschwerden zeigen sich rund ums Herz und lösen verständliche Sorge aus. Die Schmerzen können sich gürtelförmig entlang der Rippen bis in Brust und Herzgegend ausbreiten. Ursache ist eine Reizung der Zwischenrippennerven, medizinisch Interkostalneuralgie genannt. Diese Nerven verlaufen zwischen den Rippen und reagieren empfindlich auf Druck und Bewegung.

Solche Schmerzen sind meist bewegungs-, druck- und atemabhängig. Damit unterscheiden sie sich vom typischen Herzschmerz. Die Verunsicherung ist dennoch verständlich. Merken Sie sich deshalb eine klare Regel: Bei akutem, anhaltendem oder belastungsabhängigem Brustschmerz mit Begleitsymptomen wie Atemnot oder Schweißausbruch ist sofort eine ärztliche Abklärung nötig.

3. Beschwerden beim Atmen und bei Bewegungen

Beim BWS-Syndrom hängen die Beschwerden eng mit Bewegung und Atmung zusammen. Tiefes Einatmen, Husten oder Niesen kann ein Engegefühl oder einen stechenden Schmerz auslösen. Der Grund ist einfach: Bei jedem Atemzug bewegt sich der Brustkorb mit der Brustwirbelsäule. Ist ein Wirbelgelenk blockiert oder die Muskulatur verspannt, schmerzt diese Bewegung.

Auch Drehbewegungen des Oberkörpers, Bücken und Strecken verstärken die Beschwerden häufig. Diese Bewegungs- und Atemabhängigkeit ist ein wichtiges Erkennungsmerkmal des funktionellen BWS-Syndroms. Tritt dagegen Atemnot zusammen mit Kreislaufsymptomen auf, ist das ein Warnsignal. Lassen Sie das umgehend ärztlich abklären.

4. Begleitsymptome wie Magen-Darm-Beschwerden

Der Zusammenhang zwischen einem BWS-Syndrom und Magen-Beschwerden überrascht viele Betroffene. Über die Nervenversorgung des Brust- und Oberbauchbereichs kann ein BWS-Syndrom diffuse Magen-Darm-Beschwerden, ein Druckgefühl oder Übelkeit auslösen. Ein organischer Befund liegt dabei oft nicht vor.

Verantwortlich ist das vegetative Nervensystem, das die Organfunktionen unbewusst steuert. Die Nerven, die den Magen versorgen, entspringen dem Sonnengeflecht (Plexus solaris) in Höhe des Zwerchfells. Dieses Geflecht steht in engem Kontakt mit den Nerven der Brustwirbelsäule. Eine erhöhte Muskelspannung oder eine Blockade in der BWS kann auf diesem Weg die Durchblutung des Magens verringern. Das äußert sich als diffuse Übelkeit, Magendruck oder Sodbrennen, ohne dass der Magen selbst erkrankt ist.

Solche Beschwerden bessern sich häufig, sobald die zugrunde liegende Verspannung oder Blockade gelöst ist. Bleiben die Magen-Darm-Beschwerden jedoch bestehen, ist eine internistische Abklärung sinnvoll.

Was sind die Ursachen des BWS-Syndroms?

Die Ursachen des BWS-Syndroms sind überwiegend funktioneller Natur. Sie lassen sich in vier Hauptgruppen gliedern, die sich häufig gegenseitig verstärken.

Meist wirken mehrere Ursachen zusammen. Im Zentrum stehen Fehlhaltung, Bewegungsmangel und muskuläre Verspannungen. Strukturelle Ursachen wie ein Bandscheibenvorfall sind im BWS-Bereich dagegen selten. Hinzu kommt die Psyche: Anhaltende Belastung verstärkt die muskuläre Anspannung und kann Beschwerden auslösen oder unterhalten.

1. **Fehlhaltung und langes Sitzen:** Dauerbelastung in vorgebeugter Haltung überlastet die Brustwirbelsäule einseitig.
2. **Bewegungsmangel und muskuläre Verspannungen:** schwache, verkürzte Muskulatur fördert Blockaden.
3. **Psychische Belastung und Stress:** Anspannung erhöht den Muskeltonus im Rücken.
4. **Bandscheibenvorfall als seltene Ursache:** eine strukturelle, im BWS-Bereich aber seltene Ursache.

1. Fehlhaltung und langes Sitzen

Langes Sitzen in vorgebeugter Haltung ist die häufigste Ursache des BWS-Syndroms. Bei Bildschirmarbeit und am Smartphone sinkt der Oberkörper über Stunden nach vorne. Das belastet die Brustwirbelsäule einseitig und überdehnt die hintere Muskulatur. Mit der Zeit entsteht ein dauerhafter Rundrücken, medizinisch Hyperkyphose (eine verstärkte Krümmung der Brustwirbelsäule nach hinten).

Eine **dauerhaft rundrückige Haltung** schwächt die Haltungsmuskulatur. Geschwächte Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule schlechter und begünstigen Blockaden. Achten Sie deshalb bewusst auf Ihre Haltung und wechseln Sie regelmäßig die Position. Das wirkt der einseitigen Überlastung entgegen.

2. Bewegungsmangel und muskuläre Verspannungen

Bewegungsmangel und muskuläre Verspannungen verstärken sich gegenseitig. Wer sich wenig bewegt, dessen Rumpfmuskulatur schwächt sich ab und verkürzt. Auch die **Faszien** (die bindegewebigen Hüllen um die Muskeln) verkleben mit der Zeit. Die Muskulatur wird unelastisch und verspannt.

Verspannte Muskulatur reduziert die ohnehin geringe Beweglichkeit der Brustwirbelsäule weiter. Das begünstigt Blockaden und Triggerpunkte. Regelmäßige Bewegung wirkt dem entgegen. Sie **erhält die Beweglichkeit** und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

3. Psychische Belastung und Stress

Die Psyche spielt beim BWS-Syndrom eine **oft unterschätzte Rolle**. Psychische Belastung und Dauerstress erhöhen den Muskeltonus (die Grundspannung der Muskulatur). Besonders betroffen sind der Schulter- und Brustwirbelbereich. Der Körper hält Anspannung buchstäblich im Rücken fest.

Diese **erhöhte Anspannung** kann Beschwerden auslösen oder einen bestehenden Schmerz verstärken. Fachleute sprechen von psychosozialen Risikofaktoren, sogenannten Yellow Flags. Dazu zählen chronischer Stress, depressive Verstimmungen, Ängste und das gedankliche Ausmalen des Schlimmsten. Solche Faktoren erhöhen nachweislich den Muskeltonus im Brust- und Schulterbereich. Sie gelten als **wichtige Treiber für den Übergang von akuten zu chronischen Rückenschmerzen**, die sogenannte Chronifizierung.

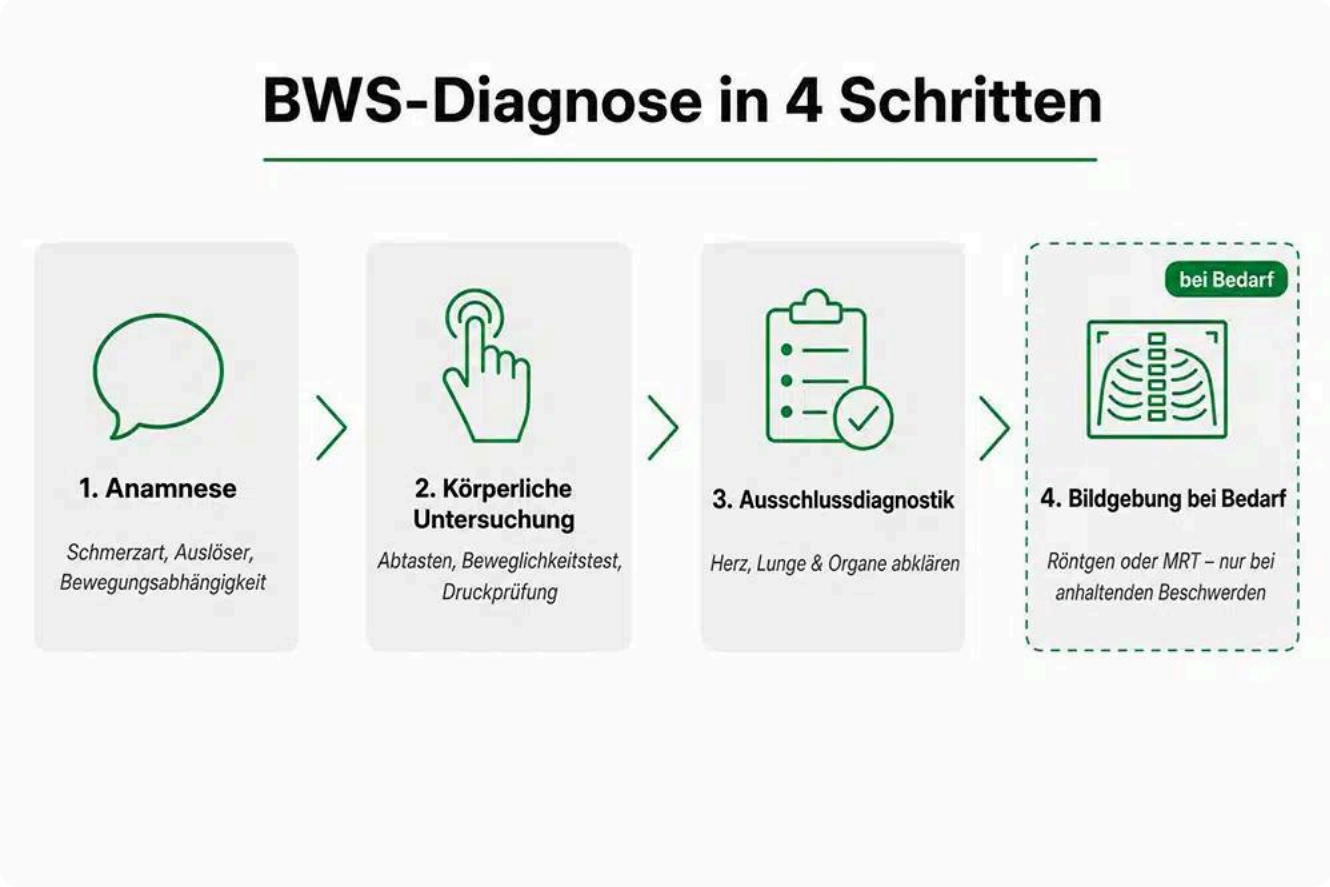
Stressabbau, Entspannungsverfahren und ausreichend Bewegung wirken dem entgegen. Wer Anspannung gezielt löst, entlastet damit auch den Rücken.

4. Bandscheibenvorfall als seltene Ursache

Ein Bandscheibenvorfall ist im Bereich der Brustwirbelsäule eine seltene Ursache. Dabei tritt Bandscheibengewebe aus seiner normalen Position aus und **kann auf Nerven drücken**. Weil der Brustkorb die Brustwirbelsäule stabilisiert und entlastet, kommt das hier deutlich seltener vor als im unteren Rücken.

Tritt er dennoch auf, kann er gürtelförmige, ausstrahlende Schmerzen verursachen. Seltener kommen neurologische Symptome hinzu. Warnsignale wie Taubheit, Lähmungserscheinungen oder eine Gangunsicherheit erfordern eine sofortige ärztliche Abklärung.

Wie wird das BWS-Syndrom diagnostiziert?



Die Diagnose des BWS-Syndroms erfolgt in mehreren Schritten. Am Anfang steht der Ausschluss ernster Ursachen, insbesondere am Herzen.

Die Diagnose stützt sich vor allem auf das ärztliche Gespräch und die körperliche Untersuchung. Bildgebende Verfahren dienen meist nur dem Ausschluss anderer Ursachen. Ein zentraler Schritt ist die Differenzialdiagnose (der Ausschluss ähnlicher Erkrankungen) an Herz, Lunge und Organen. Eine Bildgebung kommt erst bei anhaltenden Beschwerden oder bei Verdacht auf strukturelle Ursachen zum Einsatz.

1. **Anamnese** (die ärztliche Befragung zur Krankengeschichte): Erfasst werden Schmerzart, Auslöser und die Bewegungs- oder Atemabhängigkeit.
2. **Körperliche Untersuchung:** Abtasten, Beweglichkeitstest sowie Druck- und Funktionsprüfung der Brustwirbelsäule.
3. **Ausschlussdiagnostik:** Abklärung von Herz, Lunge und Organen bei Brust- oder Oberbauchbeschwerden.
4. **Bildgebung bei Bedarf:** Röntgen oder MRT bei anhaltenden Beschwerden oder Verdacht auf strukturelle Ursachen.

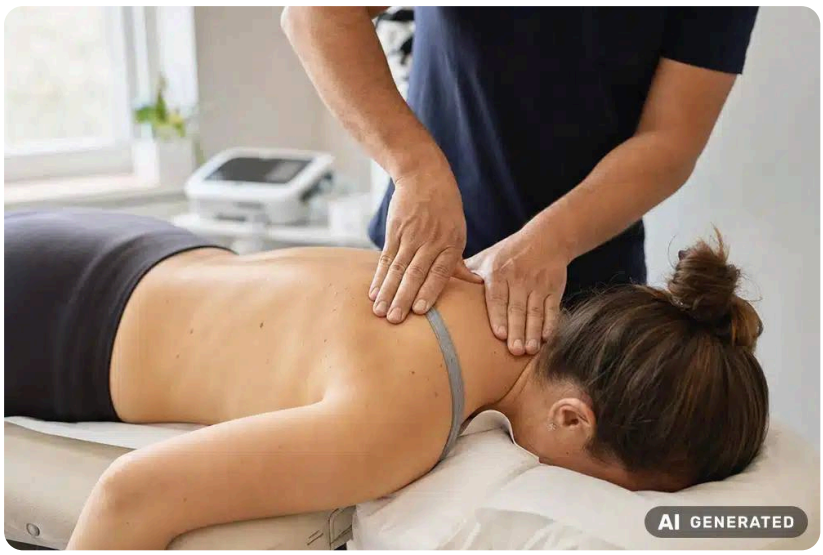
Wann sollte man bei Beschwerden einen Arzt aufsuchen?

Nicht jede Verspannung im Rücken erfordert sofort einen Arztbesuch. Bei leichten, bewegungsabhängigen Beschwerden dürfen Sie zunächst abwarten und sich selbst helfen. Anders sieht es bei starken, anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen aus. Wenn Sie überwiegend sitzen und unter **unklaren Brustbeschwerden** leiden, lassen Sie diese bitte ärztlich abklären. Bestimmte Warnsignale, sogenannte Red Flags (Alarmzeichen für ernste Ursachen), erfordern rasches Handeln.

- Akuter Brustschmerz mit Atemnot, Engegefühl oder Schweißausbruch.
- Schmerzausstrahlung in Arm, Schulter oder Kiefer.
- Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen oder Muskelschwäche.
- Starke Schmerzen, die länger als ein bis zwei Wochen anhalten.
- Unerklärlicher Gewichtsverlust, Nachtschweiß oder Fieber.
- Anhaltende Schmerzen in Ruhe oder nachts ohne erkennbaren Auslöser.

Treten BWS-Schmerzen zusammen mit solchen Red Flags auf, ist Abwarten der falsche Weg. Fortschreitende Lähmungen, Störungen der Blasen- oder Darmfunktion, unerklärlicher Gewichtsverlust, Nachtschweiß oder Fieber gehören umgehend ärztlich untersucht. In solchen Fällen veranlassen Ärzte oft eine **Magnetresonanztomographie** (MRT). So lassen sich ernste Ursachen wie Tumore, Knochenbrüche oder Infektionen ausschließen. Bei akutem Brustschmerz mit Atemnot, Engegefühl, Schweißausbruch oder Ausstrahlung in Arm und Kiefer gilt immer: Wählen Sie sofort den Notruf 112.

Wie wird das BWS-Syndrom behandelt?



Die Behandlung des BWS-Syndroms kommt in den meisten Fällen ohne Operation aus. Sie beruht auf einer Kombination aus Bewegung, manueller Therapie, Schmerzlinderung und ergonomischer Entlastung.

Die Behandlung ist überwiegend konservativ, erfolgt also ohne Operation. Ihr Ziel ist klar: Verspannungen lösen, Blockaden mobilisieren und die Beweglichkeit wiederherstellen. Eine Operation ist nur bei seltenen strukturellen Ursachen relevant, etwa bei einem Bandscheibenvorfall mit neurologischen Ausfällen.

- **Bewegung und Übungen:** Gezielte Mobilisation und Kräftigung halten die Brustwirbelsäule beweglich und stabil.
- **Physiotherapie und manuelle Therapie:** Bei der manuellen Therapie löst der Therapeut Blockaden durch gezielte Mobilisation.
- **Wärmeanwendungen:** Wärme fördert die Durchblutung und kann die Muskulatur entspannen.
- **Schmerzlinderung bei Bedarf:** Kurzfristig können Schmerzmittel den Kreislauf aus Schmerz und Anspannung durchbrechen.
- **Ergonomische Entlastung im Alltag:** Eine angepasste Sitzhaltung und passende Hilfsmittel können die Wirbelsäule dauerhaft entlasten.
- **Stressabbau und Entspannung:** Entspannungsverfahren senken den Muskeltonus und beugen neuen Verspannungen vor.

Welche ergonomischen Hilfsmittel unterstützen die Behandlung des BWS-Syndrom?

Im Alltag sind ergonomische Hilfsmittel oft entscheidend. Wer **stundenlang sitzt**, kann eine bewusste, aufrechte Haltung kaum dauerhaft halten. Die Konzentration lässt nach, der Körper sackt nach vorne. Der gute Vorsatz allein reicht dann meist nicht aus, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Genau hier setzen **ergonomische Hilfsmittel** an. Sie unterstützen die aufrechte Körperhaltung ganz automatisch. So können sie die gesamte Wirbelsäule entlasten, einschließlich der Brustwirbelsäule. Der entscheidende Punkt ist das Becken. Ein gerade aufgerichtetes, nicht gekipptes Becken hält die

Wirbelsäule in neutraler Stellung. Eine Beckenkippung dagegen (das ungewollte Abkippen des Beckens beim Sitzen) zwingt die Wirbelsäule in Ausgleichshaltungen. Diese begünstigen Verspannungen bis hinauf in die Brustwirbelsäule.

> *„ Das Becken ist das Fundament der Wirbelsäule. Unser VitaL Hüftkissen ist so konzipiert, dass es das Becken in eine Position bringt, als ob man stehen würde. Dadurch richtet sich die Wirbelsäule senkrecht und natürlich auf. “*
>
> 
>
> **Manfred Bärle, Geschäftsführer Bärle Kissen Manufaktur GmbH**

Das orthopädische **VitaL-Hüftkissen** der Firma Bärle Kissen Manufaktur GmbH ist genau auf diese aufrechte Beckenstellung ausgelegt. Seine Besonderheit: Es ist streng symmetrisch und beidseitig abfallend geformt. Damit unterscheidet es sich bewusst von klassischen, asymmetrischen Arthrodesenkissen, bei denen eine Seite hoch und die andere niedrig ist.

Für Ihren Rücken hat das einen klaren Vorteil. Beide Hüftseiten erhalten **die gleiche, optimale Unterstützung**. So entsteht kein Beckenschiefstand (keine seitliche Schieflage des Beckens). Die Wirbelsäule kann ihre gerade Ausrichtung beibehalten. Das kann die haltungsbedingte Belastung der Brustwirbelsäule verringern.

Das Prinzip ist gut nachvollziehbar. Das Kissen bildet auf der Sitzfläche eine **schräge Erhöhung**. Sie ist hinten am höchsten und fällt nach vorne sowie zu beiden Seiten hin ab. Dadurch richtet sich das Becken sanft auf. Der Winkel zwischen Bauch und Oberschenkeln öffnet sich deutlich über 90 Grad hinaus. Die Oberschenkel liegen nicht mehr waagerecht, sondern fallen spürbar nach vorne unten ab. Die Knie liegen dabei tiefer als die Hüftgelenke. Auch die Unterschenkel stehen dann nicht senkrecht: Sie verlaufen von den Knien aus nach vorne abwärts, die Füße stehen also weiter vorne. Ein einseitiges oder asymmetrisches Kissen würde das Becken dagegen kippen und die Wirbelsäule zum Ausgleich zwingen. Der Leitgedanke dahinter lautet: „Sitzen, als ob man stehen würde.“ Einsetzen können Sie das Kissen auf dem Stuhl, dem Bürostuhl und der Sitzbank. Alle Vorteile des orthopädischen VitaL-Hüftkissens können Sie im Detail nachlesen.

Als zertifiziertes Medizinprodukt erfüllt das VitaL-Hüftkissen die Anforderungen der **europäischen Medizinprodukte-Verordnung**. Es besteht aus formbeständigem Polyurethan-Schaumstoff und ist bis zu 140 Kilogramm belastbar. Gefertigt wird es in Deutschland, regional und sozial verantwortungsvoll.

- Gleichmäßige Unterstützung beider Hüftseiten ohne Beckenschiefstand.
- Schräge Erhöhung auf der Sitzfläche, die das Becken aufrichtet und die Wirbelsäule in neutraler Haltung hält.
- Deutlich geöffneter Hüftwinkel: Die Oberschenkel fallen nach vorne unten ab, die Knie liegen tiefer als die Hüfte.
- Auch die Unterschenkel verlaufen nach vorne abwärts statt senkrecht nach unten.
- Einsetzbar im Büro, zu Hause und auf der Sitzbank.

- Für die Versorgung nach Hüftoperationen mit der Hilfsmittelnummer HMV 26.46.01.0002 gelistet, die der Arzt für die Verordnung und das Sanitätshaus für die Abrechnung benötigt.

Ein Hinweis liegt uns am Herzen: Ergonomische Hilfsmittel sind eine Unterstützung im Alltag. Eine ärztliche oder physiotherapeutische Behandlung ersetzen sie nicht.



VitaL Hüftkissen



VitaL Steißbeinkissen – “Schmerz lass nach”



VitaL Hüftkissen Premium Leinenoptik

Welche Übungen helfen bei einem BWS-Syndrom?

Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und können Verspannungen lösen. Sie lassen sich einfach in den Alltag integrieren und ergänzen die Behandlung wirkungsvoll.

Übungen sind ein zentraler Baustein gegen das BWS-Syndrom. Sie mobilisieren die Brustwirbelsäule, lösen Verspannungen und kräftigen die haltungsstabilisierende Muskulatur. Mobilisations- und Dehnübungen wirken dabei kurzfristig entlastend. Regelmäßiges Training beugt langfristig vor. Wichtig ist: Führen Sie alle Übungen schmerzfrei und kontrolliert aus.

- **Mobilisationsübungen:** Sie verbessern die Beweglichkeit zwischen den Brustwirbeln und können Blockaden lösen.
- **Dehnübungen:** Sie lockern verspannte Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur.
- **Kräftigungsübungen:** Sie stärken die Muskulatur, die die Wirbelsäule aufrecht hält.

Welche Übungen mobilisieren die Brustwirbelsäule?

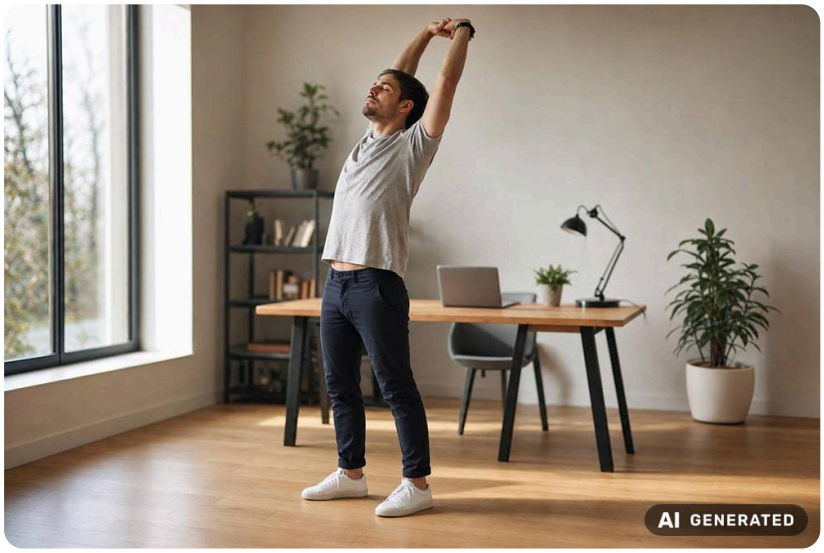
Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit zwischen den einzelnen Brustwirbeln und können Blockaden lösen. Führen Sie sie langsam, kontrolliert und im schmerzfreien Bereich aus. Mehrere kurze Einheiten über den Tag verteilt wirken besser als eine einzige lange.

1. **Brustwirbelsäulen-Rotation im Vierfüßlerstand:** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und legen Sie eine Hand an den Hinterkopf. Führen Sie den Ellenbogen langsam zur Decke, indem Sie den Oberkörper aufdrehen. Diese BWS-Rotation, also die kontrollierte Drehung im Brustwirbelbereich, mobilisiert gezielt diesen Abschnitt.

2. **Streckung über eine Rolle:** Legen Sie eine zusammengerollte Decke oder eine Faszienrolle quer unter den oberen Rücken. Strecken Sie sich vorsichtig darüber und öffnen Sie den Brustkorb. Halten Sie die Dehnung kurz und atmen Sie ruhig weiter.
3. **Katzenbuckel und Pferderücken:** Wechseln Sie im Vierfüßlerstand zwischen rundem Rücken und sanftem Hohlkreuz. Die fließende Bewegung mobilisiert die gesamte Wirbelsäule. Führen Sie sie langsam und im Takt der Atmung aus.

Für eine besonders tiefe Selbstmobilisation eignet sich der sogenannte T-Spine Smash. Dabei kommt eine Faszienrolle in Erdnuss-Form zum Einsatz. Die Aussparung in der Mitte schützt die empfindlichen Dornfortsätze der Wirbel vor direktem Druck. Gleichzeitig lockert die Rolle die Muskulatur und die Faszien beidseits der Brustwirbelsäule. So können Sie kontrollierten Druck gezielt auf verspannte Bereiche ausüben.

Welche Dehnübungen lösen Verspannungen?



Dehnübungen lösen die muskulären Verspannungen rund um die Brustwirbelsäule. Sie zielen vor allem auf die Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Halten Sie jede Dehnung ruhig und verzichten Sie auf Wippen.

1. **Brustkorbdehnung im Türrahmen:** Stellen Sie sich in einen Türrahmen und legen Sie die Unterarme an den Rahmen. Lehnen Sie sich langsam nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur spüren. Dieses statische Dehnen, bei dem Sie die Position ruhig halten, lockert die verkürzte Muskulatur.
2. **Schulterblätter zusammenführen:** Ziehen Sie im Sitzen oder Stehen die Schulterblätter bewusst nach hinten und unten zusammen. Halten Sie die Spannung kurz und lösen Sie sie wieder. Die Übung öffnet den Brustkorb und aktiviert die hintere Muskulatur.
3. **Seitliche Rumpfdehnung:** Strecken Sie im Stehen einen Arm über den Kopf und neigen Sie den Oberkörper zur Gegenseite. Halten Sie die Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur ruhig. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Worauf sollte man beim Üben achten?

Wenn Sie ohne therapeutische Anleitung üben, beachten Sie einige Grundregeln. So bleiben die Übungen wirksam und sicher. Schmerz ist dabei immer ein Stoppsignal.

- Führen Sie alle Übungen langsam, schmerzfrei und mit kontrollierter Atmung aus.
- Wärmen Sie sich vor dem Üben kurz auf, etwa mit lockeren Schulterkreisen.
- Bleiben Sie innerhalb Ihrer Schmerzgrenze und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Üben Sie lieber regelmäßig in kleinen Einheiten als selten und intensiv.
- Klären Sie starke Schmerzen, Ausstrahlungen oder neurologische Symptome erst ärztlich ab, bevor Sie üben.

Viele dieser Prinzipien lassen sich auf andere Beschwerden übertragen. Wenn Sie zusätzlich Probleme mit der Hüfte haben, finden Sie mit gezielten Übungen gegen Hüftschmerzen weitere hilfreiche Anleitungen zur Linderung.

Wie kann man einem BWS-Syndrom vorbeugen?



Einem BWS-Syndrom lässt sich wirkungsvoll vorbeugen. Der Schlüssel liegt darin, die Hauptursachen im Alltag gezielt anzugehen: Fehlhaltung, Bewegungsmangel und Stress.

Genau hier setzt Prävention an. Eine aufrechte, abwechslungsreiche Körperhaltung entlastet die Brustwirbelsäule. Regelmäßige Bewegung hält sie geschmeidig. Weniger Stress senkt die muskuläre Anspannung. Eine gekräftigte Rumpfmuskulatur sorgt zusätzlich für Stabilität rund um die Wirbelsäule und beugt Blockaden vor.

- **Ergonomische Sitzhaltung:** Ein aufgerichtetes Becken und eine neutrale Wirbelsäule entlasten den mittleren Rücken.
- **Regelmäßige Bewegung:** Sie erhält die Beweglichkeit und fördert die Durchblutung der Muskulatur.
- **Positionswechsel und Pausen:** Häufige Haltungswechsel verhindern einseitige Dauerbelastung.
- **Stressmanagement:** Entspannung senkt den Muskeltonus im Rücken.

Wie unterstützt eine ergonomische Sitzhaltung den Rücken?

Eine ergonomische Sitzhaltung hält Becken, Wirbelsäule und Schultern in einer neutralen Position. So verteilt sich die Belastung gleichmäßig auf die Brustwirbelsäule. Entscheidend ist ein aufgerichtetes, nicht gekipptes Becken als Basis der gesamten Haltung.

- Richten Sie das Becken auf und vermeiden Sie ein Abkippen nach hinten.
- Sitzen Sie nicht im starren rechten Winkel: Der Winkel zwischen Bauch und Oberschenkeln sollte deutlich über 90 Grad geöffnet sein.
- Sitzen Sie leicht erhöht und nach vorne geneigt, sodass die Oberschenkel nach vorne unten abfallen und die Knie tiefer liegen als die Hüfte.
- Stellen Sie die Füße etwas weiter vorne ab, sodass die Unterschenkel nicht senkrecht stehen, sondern nach vorne abwärts verlaufen.
- Halten Sie die Schultern locker und ziehen Sie sie nicht hoch.
- Stellen Sie den Bildschirm auf Augenhöhe, damit der Kopf gerade bleibt.
- Wechseln Sie regelmäßig die Sitzposition und stehen Sie zwischendurch auf.
- Achten Sie auf eine neutrale Wirbelsäulenhaltung, bei der die natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule erhalten bleiben.

Gerade im Homeoffice fehlt häufig eine ergonomische Ausstattung. Untersuchungen zeigen: Beschäftigte ohne passende Ausstattung am Bildschirmarbeitsplatz klagen deutlich häufiger über Beschwerden im oberen Rücken und Nacken. Schon kurze Phasen in vorgebeugter Haltung reichen aus, um schmerzhafte Verspannungen auszulösen. Wenn Ihnen die bewusste Haltung im Alltag schwerfällt, können ergonomische Hilfsmittel die aufrechte Beckenstellung automatisch unterstützen. Das VitaL-Hüftkissen setzt genau hier an: Seine schräge Erhöhung auf der Sitzfläche richtet das Becken auf und öffnet den Hüftwinkel deutlich. Die Oberschenkel fallen nach vorne unten ab, auch die Unterschenkel verlaufen nach vorne abwärts.

Wie hilft regelmäßige Bewegung im Alltag?

Regelmäßige Bewegung im Alltag ist **eine der einfachsten Vorbeugemaßnahmen**. Sie fördert die Durchblutung der Muskulatur, erhält die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und beugt Verspannungen vor. Gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit zählt jede Bewegungspause.

- Stehen Sie mehrmals täglich auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- Nutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Legen Sie kurze Bewegungspausen ein und dehnen Sie sich am Arbeitsplatz.
- Machen Sie nach Feierabend einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Telefonieren Sie öfter im Stehen oder Gehen statt im Sitzen.

Bewegung wirkt dabei doppelt. Sie löst nicht nur Verspannungen, sondern baut auch Stress ab. Damit gehen Sie gleich zwei Hauptursachen des BWS-Syndroms an.

Wie unterscheidet sich das BWS-Syndrom von anderen Erkrankungen?

Das BWS-Syndrom lässt sich vor allem anhand der Schmerzcharakteristik von anderen Erkrankungen abgrenzen. Die folgenden Vergleiche helfen Ihnen bei der Einordnung. Sie ersetzen aber keine ärztliche Diagnose.

Weil das BWS-Syndrom **unspezifische Symptome** verursacht, ist die Abgrenzung wichtig. Im Vordergrund stehen drei Vergleiche: der Bandscheibenvorfall, der Herzinfarkt und die Syndrome anderer Wirbelsäulenabschnitte. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal des BWS-Syndroms ist die Bewegungs- und Atemabhängigkeit der Schmerzen. Bei **Warnsignalen** entscheidet jedoch immer die ärztliche Diagnose, nicht die Selbsteinschätzung. Wenn Sie Beschwerden im Becken und unteren Rücken haben, finden Sie bei den Symptomen eines Iliosakralsyndroms eine hilfreiche Abgrenzung zu Schmerzen im BWS-Bereich.

BWS-Syndrom vs. Bandscheibenvorfall

Das BWS-Syndrom und ein Bandscheibenvorfall der Brustwirbelsäule unterscheiden sich grundlegend. Das BWS-Syndrom ist meist funktionell-muskulär. Ein Bandscheibenvorfall ist eine seltene strukturelle Ursache mit Austritt von Bandscheibengewebe.

Merkmal	BWS-Syndrom	Bandscheibenvorfall
Ursache	funktionell, muskulär	strukturell, Austritt von Bandscheibengewebe
Schmerzcharakter	bewegungs- und atemabhängig	gürtelförmig ausstrahlend
Nervenausfälle	in der Regel keine	mögliche Taubheit oder Schwäche
Häufigkeit	sehr häufig	im BWS-Bereich selten

Entscheidend ist das Vorliegen neurologischer Ausfälle (Störungen von Gefühl, Kraft oder Reflexen). Treten Taubheit, Schwäche oder Lähmungen auf, ist eine ärztliche Abklärung mit Bildgebung nötig.

BWS-Syndrom vs. Herzinfarkt: Wie unterscheidet man die Schmerzen?

Die Frage nach dem Herzen verunsichert beim BWS-Syndrom am stärksten. Schmerzen beim BWS-Syndrom sind typischerweise bewegungs-, druck- und atemabhängig. Sie lassen sich durch einen Positionswechsel beeinflussen. Ein Herzinfarkt verhält sich anders.

Merkmal	BWS-Syndrom	Herzinfarkt
Auslöser	Bewegung, Druck, tiefes Einatmen	körperliche Belastung oder Ruhe
Schmerzcharakter	stechend, gut lokalisierbar	dumpf, drückend, beengend
Beeinflussbarkeit	durch Positionswechsel veränderbar	durch Bewegung nicht veränderbar
Begleitsymptome	meist keine	Atemnot, Schweißausbruch, Übelkeit
Ausstrahlung	gürtelförmig entlang der Rippen	in Arm, Schulter oder Kiefer

Ein wichtiges Indiz ist das **mechanische Verhalten des Schmerzes**. Lässt sich der Schmerz durch Drehung des Oberkörpers, Druck auf die Rippen oder tiefes Einatmen auslösen oder verändern, spricht das stark für ein BWS-Syndrom. Ein Herzinfarkt wird dagegen oft durch körperliche Belastung oder emotionalen Stress ausgelöst. Seine Intensität ändert sich durch reine Rumpfbewegungen nicht. Beim Herzinfarkt und der vorausgehenden Angina pectoris (einem Druck- und Engegefühl in der Brust durch Mangeldurchblutung des Herzens) kommen häufig Atemnot, Schweißausbruch und eine Ausstrahlung in den Arm hinzu.

> *Wichtig: Sicher unterscheiden kann das nur ein Arzt. Bei akutem, anhaltendem Brustschmerz mit Atemnot, Engegefühl oder Ausstrahlung in Arm und Kiefer wählen Sie sofort den Notruf 112. Im Zweifel klärt ein EKG die Ursache.*

Worin unterscheiden sich BWS-, HWS- und LWS-Syndrom?

Die drei Wirbelsäulen-Syndrome unterscheiden sich nach betroffenem Abschnitt und typischem Beschwerdebild. Das HWS-Syndrom betrifft die Halswirbelsäule, das BWS-Syndrom die Brustwirbelsäule und das LWS-Syndrom die Lendenwirbelsäule. Jedes hat sein charakteristisches Ausstrahlungsmuster.

Abschnitt	Lokalisation	Typische Ausstrahlung	Häufige Ursache
HWS-Syndrom	Nacken und Kopfbereich	in Arme und Hände	Fehlhaltung, Verspannung
BWS-Syndrom	mittlerer Rücken	in Brust und Rippen	Fehlhaltung, Blockade
LWS-Syndrom	unterer Rücken	in Gesäß und Beine	Fehlhaltung, Überlastung

Allen drei Syndromen gemeinsam sind häufig funktionelle Ursachen wie Fehlhaltung und Verspannung. Beim LWS-Syndrom strahlt der Schmerz oft bis ins Bein aus. Wenn Sie solche ziehenden Schmerzen im Bein bemerken, finden Sie dort eine ausführliche Einordnung der möglichen Ursachen.

Fazit zum BWS-Syndrom

Das BWS-Syndrom ist in den allermeisten Fällen **funktionell bedingt und gutartig**. Verspannungen und Fehlhaltung bestimmen das Bild, ein Bandscheibenvorfall bleibt die Ausnahme. Die Beschwerden zeigen sich vor allem bewegungs- und atemabhängig und sind gut behandelbar. Bewegung und Ergonomie sind dabei die wirksamsten Hebel. Bei unklarem Brustschmerz entscheidet allerdings die ärztliche Abklärung, nicht das eigene Bauchgefühl. Symptome, Ursachen, Behandlung, Übungen und Vorbeugung greifen ineinander.

Für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist das eine gute Nachricht. Schon **kleine Veränderungen im Alltag** bringen viel. Regelmäßige Mobilisation und Dehnübungen halten die Brustwirbelsäule beweglich. Eine ergonomische Anpassung Ihres Sitzplatzes, etwa mit dem VitaL-Hüftkissen, kann eine **aufrechte Sitzhaltung** unterstützen. Gezielter Stressabbau senkt die Anspannung im Rücken. Werden Sie aktiv und probieren Sie in Ruhe aus, was Ihnen guttut. Bei Warnsignalen wie anhaltenden oder ausstrahlenden Brustschmerzen suchen Sie bitte ärztlichen Rat.

Häufig gestellte Fragen zum BWS-Syndrom

Wie lange dauert ein BWS-Syndrom?

Ein akutes BWS-Syndrom klingt meist innerhalb weniger Tage bis zu zwei Wochen ab. Halten die Beschwerden über mehrere Wochen an oder kehren sie wieder, lassen Sie die Ursache ärztlich abklären. Erfahrungsberichte Betroffener zeigen zudem: Aktive Bewegung unterstützt die Genesung oft spürbar.

Was kann man selbst gegen ein BWS-Syndrom tun?

Helfen können regelmäßige Mobilisations- und Dehnübungen, Bewegung im Alltag, Wärme sowie eine aufrechte, ergonomische Sitzhaltung. Diese Maßnahmen lösen Verspannungen und halten die Brustwirbelsäule beweglich. Bei starken oder anhaltenden Schmerzen suchen Sie zusätzlich ärztliche oder physiotherapeutische Unterstützung.

Welcher Arzt ist für das BWS-Syndrom zuständig?

Erste Anlaufstelle ist in der Regel der Hausarzt. Bei Bedarf überweist er an einen Orthopäden, der auf den Bewegungsapparat spezialisiert ist. Bei unklaren Brustbeschwerden kann zusätzlich eine kardiologische Abklärung erfolgen, um eine Herzerkrankung sicher auszuschließen.

Welche Hausmittel helfen akut bei BWS-Schmerzen?

Akut helfen Wärmeanwendungen wie eine Wärmflasche, ein Körnerkissen oder ein warmes Bad. Auch sanfte Bewegung und eine entspannende Lagerung können die Beschwerden lindern. Bei starken, anhaltenden oder ausstrahlenden Schmerzen reichen Hausmittel jedoch nicht aus. Dann ist eine ärztliche Abklärung nötig.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Stress und BWS-Schmerzen?

Stress erhöht den Muskeltonus im Rücken- und Schulterbereich. Diese Daueranspannung kann BWS-Schmerzen auslösen oder einen bestehenden Schmerz verstärken. Entspannungsverfahren, regelmäßige Bewegung und ein gezieltes Stressmanagement können die Beschwerden spürbar lindern und neuer Anspannung vorbeugen.

Ist das BWS-Syndrom gefährlich?

Das BWS-Syndrom ist meist harmlos und gut behandelbar, da die Ursachen überwiegend funktionell sind. Vorsicht gilt jedoch bei akutem Brustschmerz mit Atemnot, Engegefühl oder Ausstrahlung in den Arm. Wählen Sie dann sofort den Notruf 112, um einen Herzinfarkt auszuschließen.

Die bereitgestellten Informationen ersetzen keine medizinische Beratung und können den Besuch bei einem Arzt oder die Einnahme verordneter Medikamente nicht ersetzen.

Weiterführende Links

Diesen Ratgeber online lesen
https://www.vital-kissen.de/ratgeber/bws-syndrom/

VitaL Hüftkissen
https://www.vital-kissen.de/produkt/vital-hueftkissen/

VitaL Steißbeinkissen – “Schmerz lass nach”
https://www.vital-kissen.de/produkt/vital-steissbeinkissen-schmerz-lass-nach/

VitaL Hüftkissen Premium Leinenoptik
https://www.vital-kissen.de/produkt/vital-hueftkissen-premium-leinenoptik/

Alle Produkte: Orthopädisches Sitzkissen
https://www.vital-kissen.de/produkt-kategorie/orthopaedisches-sitzkissen/

Medizinischer Hinweis

Die hier beschriebenen Informationen dienen nur der Aufklärung und ersetzen keine ärztliche Beratung. Bitte konsultieren Sie bei Gesundheitsfragen immer einen Arzt.