

## Liebe Eltern und Pädagogen, Kinder und Jugendliche,

Noch heute können Sie etwas für die Rückengesundheit des Kindes oder Jugendlichen tun. Denn werden Defizite, Schwächen oder Unregelmäßigkeiten in der Körperhaltung rechtzeitig beachtet und erkannt, so sind die Aussichten für eine erfolgreiche Behandlung umso besser.

### Wussten Sie schon ...

- 70% der Schulkinder haben bereits einen Haltungsfehler. Sie sitzen ca. 50 - 90 Stunden pro Woche.  
z.B.: Schule, Hausaufgaben, Fernseher, Bus und Bahn, Computer, Playstation usw.
- 80 % von stichprobenartig untersuchten Schulranzen waren falsch gepackt und zu schwer.
- Viele junge Menschen sind nur noch 2 bis 3 Stunden pro Woche sportlich aktiv.
- In Deutschland leiden ca. 700.000 Menschen an Skoliose.

Eine Skoliose wird von Betroffenen im frühen Stadium meist nicht bemerkt, weil sie noch keine Beschwerden oder Schmerzen verursacht. Koordinationsprobleme und eine schiefe Körperhaltung sind die ersten leicht zu übersehenden Anzeichen, die als angewöhnte Fehllhaltung als „normal“ empfunden werden. Je älter die Kinder werden, desto schwieriger wird es, die Fehllstellung zu korrigieren.

Je früher also eine Fehllhaltung, insbesondere aber die Seitenverbiegung der Wirbelsäule, der sogenannten Skoliose (scolios = krumm ) erkannt wird, desto erfolgversprechender und schonender ist ihre Behandlung. Was sich im Erwachsenenalter als bleibendes und komplexes Problem darstellt, lässt sich im Kindesalter noch vielfach korrigieren.



## Vorneigetest zur Früherkennung

In der Wachstumsphase sollten Sie Ihr Kind regelmäßig genau ansehen und den Vorneigetest durchführen.



Sehen Sie sich den Oberkörper von allen Seiten an, von vorne und hinten:

- Weicht die Wirbelsäule vom Lot ab?
- Steht die eine Schulter höher als die Andere?
- Steht das Becken gerade oder sinkt eine Beckenseite ab?
- Ist ein Taillendreieck größer als das Andere?



Machen Sie den Vorneigetest:

1. Das Kind beugt den nackten Oberkörper bis die Fingerspitzen den Boden berühren.
2. Beobachten und untersuchen Sie den Rücken des Kindes und achten Sie darauf ob der Rücken und die Schulterblätter beiderseits der Wirbelsäule gleich hoch sind.
3. Wenn eine Rückenhälfte besonders flach erscheint und die andere besonders hoch, d.h. sich nach oben wölbt, besteht ein Vorverdacht auf eine Verdrehung der Wirbelsäule und somit auf eine Skoliose.
4. Bei dieser Beobachtung sollten Sie einen Kinderarzt oder Orthopäden aufsuchen.



## Skoliose - die Krumme Wirbelsäule



Die **Skoliose** ist eine Seitenverbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper. Die Wirbelsäule ist nicht nur zur Seite geneigt, sondern weist auch eine Rotation der Wirbelkörper, bei gleichzeitiger axialer Verdrehung des Schultergürtels zum Becken hin auf. Ist eine Entwicklung erst einmal in Gang gesetzt, geht diese immer weiter, wobei im Erwachsenenalter mit vielen Nebenwirkungen wie Störung der Herz-, Lungenfunktion und anderer Vitalfunktionen und mit zusätzlichen Schmerzen zu rechnen ist.

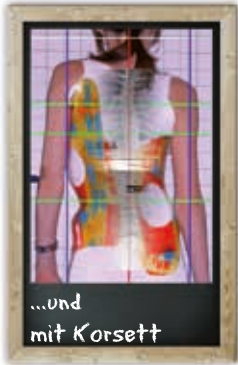


Die Ursache der Skoliose ist bis heute wenig erforscht. Es wird jedoch vermutet, dass hormonelle, nervliche oder muskuläre Störungen die Auslöser sein können. Auch eine erbliche Veranlagung kann Einfluss haben. Meist bildet sich die Skoliose in Zeiten von starkem Wirbelsäulenwachstum und wird zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr festgestellt. Mädchen sind 4 mal häufiger betroffen als Jungs.

Ob eine Behandlung notwendig ist, hängt zum einen vom Grad der Verbiegung und zum anderen davon ab, wie schnell die Krümmung fortschreitet.



# Physiotherapie und Korsett



Mit einem **Korsett** soll das Fortschreiten der Skoliose oder Kyphose und eine Operation vermieden werden. Das Korsett wird vom Orthopäden ab einer bestimmten Gradzahl verordnet und ist mehrere Stunden am Tag, bis zum Abschluss des Wachstums zu tragen. Die Veränderung der Wirbelsäule wird regelmäßig kontrolliert. Der Erfolg einer Korsetttherapie ist nicht nur von der Korsettqualität, sondern auch vom Alter und der Akzeptanz des Patienten abhängig.

Ziel der **Physiotherapie** ist es, durch physiotherapeutische Übungen einer weiteren Wirbelsäulenverkrümmung dreidimensional entgegenzuwirken sowie durch Aufbau von Muskulatur stabil zu werden und zu bleiben. Die bekannteste Methode zur Behandlung von Skoliosen ist die Krankengymnastik nach Katharina Schroth, sowie die Vojta-Therapie. Ein erfahrener Physiotherapeut wird dann für den Patienten ein individuelles Trainingsprogramm erstellen, das täglich selbstständig zu Hause durchgeführt werden soll.



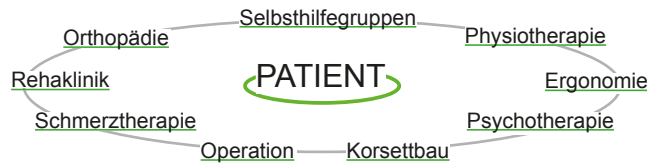
# Infos, Hilfe und Kontakt

## ISP Patienten Interessengemeinschaft Skoliose

Information - Prävention - Netzwerk

Bundesländer: NRW, Rheinland-Pfalz, Hessen  
53721 Siegburg/Bonn, Luisenstrasse 76  
www.netzwerkportal-skoliose.de  
info@netzwerkportal-skoliose.de

Telefon: 02241 - 90 56 305  
Mobil: 0175 - 48 68 358



Die Gründer dieser Organisation sind gleichfalls Betroffene, sie arbeiten barrierefrei und kompetenzübergreifend im Sinne für Menschen in gleicher Lebenssituation - in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten, Schmerztherapeuten, Kliniken, Korsettbautechnikern, Rehazentren und weiteren eingebundenen Organisationen.

