

# Sport mit Skoliose

Text: Anja Wittwer, 23 Jahre

Als meine Mutter, die selbst unter einer stark ausgeprägten Skoliose leidet, eine leichte Verkrümmung meiner Wirbelsäule entdeckte, war ihr Schock gross. Ich war 12 Jahre alt und ehrlich gesagt nicht so beeindruckt von den zwei leichten Bögen, die auf dem Röntgenbild sichtbar waren. Ich wusste jedoch, dass sich die Skoliose gerade im Wachstum verschlimmern kann und sah am Beispiel meiner Mutter, dass durch Zunahme der Grade auch Schmerzen und Einschränkungen vermehrt auftreten können. Ein paar Monate bevor ich die Diagnose erhielt, hatte ich angefangen einmal pro Woche ein Training des Schwimmvereins zu besuchen. Ich war schon immer eine Wasserratte, und das Lernen der verschiedenen Schwimmstile machte mir unglaublich viel Spass. Gerade meine Familie fragte sich jedoch, ob das Schwimmen „Skoliosen-freundlich“ sei. Mein Chiropraktiker gab jedoch grünes Licht, er empfahl sogar die Trainingsfrequenz zu steigern (vor allem auch, da ich die Übungen der Physio praktisch nie machte).

„Bald schwamm ich auf Leistungssportniveau“



Startnummer 6

Schwimmen ist ideal: es stärkt die Rücken- und Rumpfmuskulatur, man bekommt keine Schläge ab und die Wirbelsäule wird beweglich gehalten. Zudem gibt es immer wieder Zugsbewegungen (zum Beispiel beim Crawlarmzug) welche entgegen des Bogens ziehen, somit befindet man sich immer wieder in einer ausgleichenden Streckung. Glücklicherweise über meine Sportfreude hinweg, besuchte ich weiterhin das Schwimmtraining und es nahm mir den Ärmel komplett rein. Ich schien talentiert, nahm schon bald an Wettkämpfen teil und trainierte bis zu viermal pro

Woche. Bald schwamm ich auf Leistungssportniveau. Jetzt bin ich 23 und schwimme immer noch regelmässig, jedoch nicht mehr Wettkämpfe. Meine Skoliose hat sich nicht verschlechtert. Wieviel „Verdienst“ dabei das Schwimmen hat, weiss ich nicht. Aber es zeigt, dass sich Skoliose und Sport nicht ausschliessen und dass man seiner Leidenschaft auch trotz Rückenproblemen nachgehen kann. Daher möchte ich alle Betroffenen ermuntern, Sport zu machen, vielleicht muss die passende Sportart einfach zuerst entdeckt werden.