



Botschafterin

Anna*, 13 Jahre

*Name geändert

Macht viel Sport – das stärkt und motiviert!

Seit wann weisst du, dass du von einer Skoliose betroffen bist? Seit zwei Jahren, damals war ich elf Jahre alt.

Wie stark war deine Skoliose, als sie erkannt wurde? 21 Grad.

Wie wurde die Skoliose erkannt? Ich habe mir den Beckenknochen an einer Kante gestossen. Meine Mutter merkte, dass etwa nicht stimmte. Der Arzt erkannte dann die Skoliose.

Was hat das ausgelöst bei dir? Am Anfang wusste ich gar nicht, was Skoliose ist und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Anfänglich hiess es, ich müsse in die Physiotherapie. Ich war zwar traurig, aber ich habe es nicht als schlimm empfunden.

Was hat dir geholfen, mit diesem Befund umzugehen und von wem erieltest du Unterstützung?

Die Physiotherapeutin war eine grosse Unterstützung. Und natürlich mein Mami und meine Familie.

Auf welche Weise hast du dich mit dem Thema Skoliose befasst oder auseinandergesetzt? Ich bekam das Journal vom Verein Skoliose Schweiz und damit viele Informationen. Zudem habe ich gegoogelt und mich so mit dem Thema beschäftigt.

Mit welcher Physiotherapie wurde deine Skoliose behandelt? Die Physiotherapie war in erster Linie nach Schroth. Es wurden mir aber auch Kraft- und Beugeübungen gezeigt.

Auf welche Weise hat die Physiotherapie dich gestärkt? Die Physiotherapeutin hat alle meine Fragen beantwortet. Auch hat sie mir ein Sommer-Trainingslager empfohlen für Mädchen, die Skoliose haben. In diesem Lager hat es mir sehr gefallen. Nicht die Einzige mit Skoliose zu sein und miteinander üben und trainieren zu können, das hat mir sehr geholfen— und wir hatten viel Spass zusammen.

Wie hast du die Behandlungen in deinen Alltag integriert? Einmal in der Woche gehe ich in die Physiotherapie. Ich müsste zwar nur alle zwei Wochen gehen, doch ich finde es besser, weil ich zu Hause nicht immer so konsequent übe. So gelingt es mir besser, dranzubleiben.

Wie konntest du all die Termine unter einen Hut bringen? Eigentlich ganz gut. Ich gehe noch ins Ballett und in ein Polysport-Training. Das ist mir wichtig und es liegt zeitlich drin.

Du trägst ja ein Korsett. Was hat dir geholfen, das Korsett konsequent zu tragen? Meine Mutter und die Physiotherapeutin konnten mich gut motivieren. Zudem hat es mir geholfen, dass die anderen Mädchen im Lager auch ein Korsett tragen.

Wie haben deine Freundinnen und Freunde reagiert, dass du ein Korsett tragen musst? Alle haben ganz gut reagiert. Es wurde nichts Negatives gesagt. Ich habe gesagt, dass sie Fragen stellen können und am Anfang wurde ich schon öfters gefragt, was Skoliose ist.

Wie lange trägst du bereits ein Korsett? Das Korsett trage ich nun seit 2 Jahren.

Was würdest du anderen empfehlen, wenn sie ein Korsett tragen? Hast du Tipps? Ich finde es wichtig, das Korsett möglichst immer zu tragen. Mein Tipp: Macht nicht zu viele Ausnahmen! Im Sommer, an ganz heissen Schultagen, trage ich das Korsett manchmal am Morgen nicht, doch sonst trage ich das Korsett konsequent. Und macht viel Sport!

Neben der Therapie und den Behandlungen - welche Unterstützung, Aktivitäten, Hilfsmittel, findest du hilfreich und wertvoll? Das Lager ist toll, ich fand dieses Angebot super.

Wenn es um Früherkennung von Skoliose geht, was würdest du dir wünschen? Welche Massnahmen müsste man in der Schweiz durchführen?

Man müsste in den Schulen viel mehr auf Skoliose aufmerksam machen. Mädchen haben relativ häufig Skoliose, doch keiner weiss Bescheid. Auch die Lehrpersonen wissen gar nichts über Skoliose.

Wie geht es dir heute? Wie stark fühlst du dich eingeschränkt durch deine Skoliose? Es geht mir eigentlich ganz gut. Doch ich merke, dass es mir langsam «stinkt», das Korsett zu tragen. Gestern habe ich ein neues Korsett erhalten und ich hoffe, dass ich es nicht mehr lange tragen muss. Meine Skoliose ist zum Glück bei 21 Grad geblieben!

Was macht dir Freude, was unternimmst du gerne? Ich mache sehr gerne Sport und ich mache gerne mit Freundinnen und Freunden ab. Im Sommer gehe ich zum Beispiel in die Badi zum Schwimmen. Im Winter gehe ich Ski fahren, dann muss ich das Korsett nicht tragen. Überhaupt ist Sport super, weil ich mich dann ohne Korsett bewegen kann.

♥-lichen Dank für das Gespräch und alles Gute,
liebe Anna*.

*Name wurde von der Redaktion geändert.