



Verein
Skoliose
Schweiz

Skoliose bewegt
Journal 2014

DANKE

für die grosszügigen Spenden im Vereinsjahr 2013/2014

Frau Aerni für die grosszügige Spende
von CHF 5'000.-

Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern
Gastgeber Fachtagung

Schulthess Klinik, Zürich
Gastgeber Fachtagung

Abmedica, für das Werbepaket

Ihr

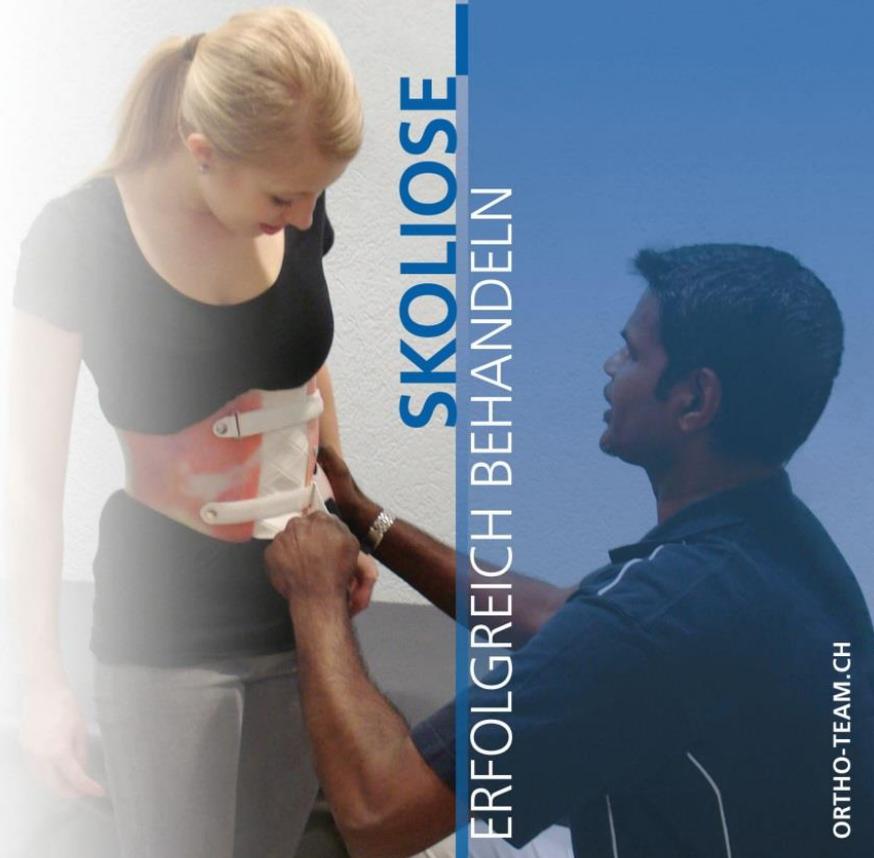


GESUNDE BASIS

Bei der Skoliose handelt es sich um eine Verkrümmung und meist auch Verdrehung der Wirbelsäule. Weil die Entwicklung schleichend und schmerzfrei ist, wird Skoliose oft erst im fortgeschrittenen Stadium entdeckt. Grösstenteils sind Teenager betroffen, Mädchen öfter als Jungen. Der Arzt bestimmt den Schweregrad und die Stabilität der Wirbelsäule. Nimmt die Verkrümmung schnell zu oder steht ein pubertärer Wachstumsschub bevor, fertigt der Orthopädietechniker ein Korsett an.

Dafür können Sie sich gerne ans Ortho-Team wenden. Hier erwartet Sie eine kompetente und persönliche Betreuung. Mit modernster Technik und erfahrener Handarbeit wird für Sie speziell ein individuelles Korsett angefertigt.

Selbstverständlich begleitet Sie Ihr Ortho-Team während den gesamten zwei bis drei Jahren, in denen das Korsett getragen werden muss.



SKOLIOSE
ERFOLGREICH BEHANDELN

ORTHO-TEAM.CH

ORTHO-TEAM AG
Effingerstrasse 37
CH-3008 Bern
Fon 031 388 89 89

ORTHO-TEAM BÜHRER AG
Dufourstrasse 11
CH-4052 Basel
Fon 061 691 62 70

ORTHO-TEAM DYNAMIC AG
Forchstrasse 313
CH-8008 Zürich
Fon 044 422 46 22

WEITERE STANDORTE
Thun • Solothurn • Luzern
Schaffhausen • Winterthur
St. Gallen

ORTHO-TEAM[®]
HEALTHTEC.CH



AKTUELL

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 4 | VSS Jahresbericht 2013/2014
Rückblick | 9 | Das Interview
Selbsthilfe Basel |
| 6 | Therapeutenliste
Ihr Fach- Spezialist | 10 | Fachtagung
März 2014, Zürich |
| 8 | Agenda
Literatur | | |

FOKUS

VSS Jugend

- 13 Was wir an der Fachtagung in Zürich erlebt haben



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 16 | Tipps und Tricks
Von Jugendlichen für Jugendliche | 22 | Leben mit Skoliose
Erfahrungsberichte von Betroffenen |
| 19 | Fachbericht „ruhepuls“
der Schlaf und Liegecoach | 25 | Spiraldynamik
Selbsthilfe durch Bewegung |

IMPRESSUM

Jahresausgabe Juli 2014 Herausgeberin Verein Skoliose Schweiz
Präsidentin Christa Muck, Im Quellengrund 6 8474 Dinhard

Auflage 500 Einzelbestellungen sFr. 8 (+ Porto) Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch
VSS online www.skoliose-schweiz.ch

Der Verein lebt und bebt

Noch nie war die Mitgliederzahl so hoch wie jetzt! Wir zählen zur Zeit 140 Mitglieder. Rege werden die Tagungen besucht, die Rückmeldungen zeigen, dass wir die Bedürfnisse der Teilnehmer erfüllen und teils sogar übertreffen. Vielen Dank an dieser Stelle an Alle, die die Evaluationsbögen kritisch und ehrlich ausfüllen. Aus ihren Themenwünschen entstehen die nächsten Tagungen.

Text: Christa Muck, Präsidentin VSS



Vorstand VSS von links: Regula Knecht, Mutter eines Sohnes mit Skoliose aus Winkel
Stephanie Pfaff, dipl. Physiotherapeutin und Skoliogetherapeutin in St. Gallen
Christa Muck, Präsidentin VSS, dipl. Physiotherapeutin und Skoliogetherapeutin in Dinhard
Karin Eberle, Orthopädietechnikerin in Zürich

Unsere erst im letzten Jahr neu gestartete **Webseite** wird rege benutzt. Wir haben viele Besucher, manche schauen kurz rein und andere verweilen Stunden. Die Zahlen bestätigen mir, dass es sich gelohnt hat, bei der Webseite professionelle Hilfe durch eine Fachperson für Webdesign beigezogen zu haben.

Mein Wunsch ist es, dass der Verein, im Speziellen die Tagungen und Mitgliederversammlungen ein **familiäres Klima** beibehalten. Nicht selten kommt das Feedback: „ Wir haben uns wohl und verstanden gefühlt.“ Dies liegt mir am Herzen. Gerne setzen wir vom Vorstand uns für einzelne Anfragen ein. Betroffene mit Skoliosen haben alle eine eigene Geschichte und sollten deshalb auch individuell betreut werden.

Auch auf **internationaler Ebene** bewegt sich viel. Grossbritannien hat letztes Jahr zum ersten Mal den ISAD eingeführt, den „ International Scoliosis AwarenessDay“ (Internationaler Skoliose Bewusstseins Tag), auch dieses Jahr wurde er gefeiert am 28. Juni. Auf ihrer Webseite ist mehr darüber zu lesen: <http://www.sauk.org.uk/>.

Ich bedanke mich herzlich für die tolle Zusammenarbeit im Vorstands-Team bei Karin Eberle , Regula Knecht und Stephanie Pfaff. Ich freue mich auf ein neues spannendes Vereinsjahr!

„Dieses liegt mir am Herzen.“

Aus dieser Überzeugung investieren wir gerne ehrenamtlich viel Zeit und beantworten Fragen über Therapiemöglichkeiten, ermöglichen den Erfahrungsaustausch zwischen ähnlich Betroffenen und weisen auf die nächstgelegene spezialisierte Physiotherapeutin hin. Es freut mich aber auch, dass in den Feedbackbögen zu lesen ist, dass unser Erscheinungsbild **professioneller** ist, denn dies ist unser Ziel. Und nicht zuletzt freut es mich sehr, dass auch die Gründer des Vereins, uns in unserem Vorhaben unterstützen und unsere Änderungen gutheissen. Mein grosser Dank deshalb auch an sie, denn ohne ihre damalige tatkräftige Arbeit, gäbe es heute den VSS nicht.

- Am **26. September 2014** laden wir sie herzlich zur **Mitgliederversammlung** in Zürich ein. Anschliessend bieten wir bei Kaffee und Kuchen eine Plattform für fachlichen Austausch und gegenseitiges Kennenlernen.
- Am 7. März 2015 findet die nächste ganztägige Fachtagung im Inselspital Bern statt.
- Im 2016 wird wieder ein Deutscher Wirbelsäulenkongress stattfinden, dieses Mal in Berlin. Stephanie Pfaff aus dem VSS Vorstand, wird uns dort vertreten und uns über Neuigkeiten berichten.

	Januar	Februar	März	April	Total
unterschiedliche Besucher	541	397	520	434	1892
Besucher	879	536	862	784	3061
angeschaute Seiten	5'789	1'926	4'036	6'153	17'904
angeschaute Seiten/Besuch	6.58	3.59	4.68	7.84	
Durchschnittliche Besuche/Tag	28	19	28	26	
Aufenthaltsdauer der Besucher 0s-15 min	83.80%	94.80%	93.20%	88.90%	
Aufenthaltsdauer der Besucher 15 min-1 h+	16.20%	5.20%	6.80%	11.10%	
Top 1 der Downloads	Th-Liste	P	P	Th-Liste	
Top 2 der Downloads	PP	Th-Liste	Th-Liste	PP	
Top 3 der Downloads	Korsett	Korsett	Journal	Korsett	

Die Daten beziehen sich auf den Zeitrahmen vom 01.01. - 30.04.2014

Journal = Journal vom Verein Skoliose Schweiz | Th-Liste = Therapeutenliste | PP = Positionspapier VSS vom Fachbeirat
P = Programm der Fachtagung | K = Die Korsettversorgung bei Skoliose

Ihr Fach - Spezialist

PLZ	Ort	Name	Arbeitsort	Kontakt	
2502	Biel	Garguite-Amstutz Astrid	Physiotherapie Mühlebrücke Mühlebrücke 8	032 323 24 17 076 442 02 77	
3000	Bern	Schori Marina	Physiotherapie Mühlenmattstrasse 53	031 382 02 02	info@physiotherapieschori.ch
3097	Liebefeld	Stettler-Niesel Maria	Phsiotherapie M. Niesel Hess-Strasse 27b	031 972 04 04	
3400	Burgdorf	Kunz Karola	RSEAG Physiotherapie Oberburgstrasse 54	034 421 22 52	karola.kunz@rs-e.ch
3600	Thun	Mühlbacher Beatrix	Physiotherapie B. Mühlbacher Aarestrasse 28	079 733 46 71	beatrix.muehlbacher@bluewin.ch
3700	Spiez	Ruef Christine	Physiotpraxis Spiez Lötschbergzentrum Thunstrasse 2	033 654 31 80 033 654 32 88	christine.ruef@physiopraxis-spiez.ch
3715	Adelboden	Trachsel Liechti Sybille	Physiotherapie Bodenstrasse 14	033 673 37 18	
4051	Basel	Herzig E.	Pfeffergässlein 3	061 261 06 80	
4056	Basel	Waltz-Jeger Tanja	Universitäts-Kinderspital beider Basel Spitalstrasse 33	061 704 12 16	
4057	Basel	Zeugin Susanne	Physiotherapie Müllheimerstrasse 77	061 261 07 02	zeugin@rhythmischmassagebs.ch
4600	Olten	Burkhardt Regula	Physiotherapie Kantonsspital Olten Baslerstrasse	062 311 43 51	regula.burkhardt@spital.so.ch
4900	Langenthal	Appenzeller Kathrin	Kinderphysiotherapie Wiesentrasse 7	062 922 11 04	kathrin.appenzeller@besonet.ch
4917	Melchnau	Appenzeller Kathrin	Kinderphysiotherapie Baumgartenstrasse 44	062 922 12 19	kathrin.appenzeller@besonet.ch
5000	Aarau	Dell'Oso-Bacci Nadja	Physio bewegt, cranio fliesst Aarepark 5a	062 823 10 05	info@physio-bewegt.ch
5000	Aarau	Pohlmeyer Butscher Kirsten	Praxis für Physiotherapie Laurenzenvorstadt 25	079 748 25 68	info@pohlmeyer.ch
5330	Bad Zurzach	de Caes Anna-Elisabeth	Physiotherapie de Caes Hauptstrasse 55	056 249 33 10	
5346	Sins	Juvonen-de Regt Ulla-Mari	Therapie Oberfreiamt Bahnhofstrasse 11	041 787 28 77	juvodere@sunrise.ch
5737	Menziken	Wieland Anja	Physiotherapie Wüestländestrasse 8	062 771 50 90	info@physiowieland.ch
6000	Luzern	Huber Bernadette	Kinderspital Luzern Spitalstrasse	041 205 12 38	
6004	Luzern	Juvonen-de Regt Ulla-Mari	Physiotherapie Löwen Center Zürichstrasse 9	041 410 69 40	juvodere@sunrise.ch
6006	Luzern	Schätzle Katja	Hitzlisbergstrasse 9		

6170	Schüpfheim	von Muralt Marlies	Physiotherapie M. von Muralt Hauptstrasse 12	041 484 24 58	
6438	Ibach	Kamer Katja	Physio Sportiv Gewerbestrasse 28	041 811 01 55	info@physiosportiv.ch
8003	Zürich	Petri Manuela	Therapiezentrum Hand in Hand Badenerstrasse 333	044 400 33 35	petri@therapiezentrum.ch
8038	Zürich	Cott-Albert Rachel	Gruppenpraxis "Kind im Zentrum" Mutschellenstrasse 189	076 569 77 77	
8053	Zürich	Kressig-Schori Patricia	Praxis Kressig-Schori Patricia Buchzelgstrasse 32	044 422 22 60 079 376 43 43	info@energetischetherapien.ch
8320	Fehraltorf	Maier Roger	Bahnhofstrasse 31	044 955 00 66	
8400	Winterthur	Flach Sabine	Physiotherapie Oberer Graben Oberer Graben 26	052 212 15 85	
8400	Winterthur	Güttinger Kathrin	Physiotherapie Oberer Graben Oberer Graben 26	052 212 15 85	guttikat@gmail.com
8400	Winterthur	Luchsinger-Lang Cornelia	Physiotherapie Oberer Graben Oberer Graben 26	052 212 15 85	luchsinger@physio-graben.ch
8474	Welsikon	Muck Biefer Christa	Physiotherapie Im Quellengrund 6	061 302 13 24 079 818 56 30	christa.biefer@vtxmail.ch
8492	Wila	Maurer Amoser Rosmarie	Schützenhausweg 3	052 385 13 71	physio-wila@amoser.ch
8610	Uster	Rüegg-Funk Barbara	Kinderpraxis Uster Winterthurerstrasse 18a	079 584 63 28	barbara.rueegg@bluewin.ch
8645	Jona	Schaerer Eveline	Pluspunktzentrum Spinnereistrasse 40	055 450 60 10 078 634 60 43	eveline.schaerer@pluspunkt-zentrum.ch
8702	Zollikon	Nachbaur Marianne	Physiotherapie Rietstrasse 50	044 391 24 80	
8810	Horgen	Schmid Katharina	Käpfnerweg 6	043 499 70 07 076 576 24 80	schmid.kinderphysio@mac.com
8854	Siebnen	Gerlach Janine	Physiotherapie Fremouw Glernerstrasse 5	055 440 11 14	info@physiofitness.ch
8910	Affoltern a.A.	Kuhn- Schächli Claudia	Physiotherapie Im Chrämerhoger 10	079 354 18 40	
9000	St. Gallen	Pfaff Stephanie	Skoliose - Zentrum Blumenaustrasse 38	071 246 40 00	info@skoliose-zentrum.ch
9006	St.Gallen	Physiotherapie	Ostschweizer Kinderspital Claudiusstrasse 6	071 243 75 87	mitarbeitende.physiotherapie@kispisg.ch
9100	Herisau	Grob-Frei Maya	Physiotherapie für Kinder Hintere Oberdorfstrasse 6	079 955 07 35	mayagrob@gmx.ch
9247	Henau	Buff Astrid	Praxis Astrid Buff Lehmetweg 8	071 951 06 80	praxis@astrid-buff.ch
9470	Buchs	SRK- Therapiestelle	Sekretariat Bahnhofstrasse 43	081 756 47 54	info@srk-therapie.ch

Aktiv

23.08.2014	Selbsthilfetreffen Basel	Selbsthilfegruppe Basel Infos und Anmeldung bei VSS-Projektleiterin anita.hohermuth@skoliose-schweiz.ch
17.08.2014 - 22.08.2014	Skoliose-therapie-Woche Im Sportzentrum Kerenzerberg 8757 Filzbach	Uniklinik Balgrist Infos und Anmeldung unter 044 386 15 88 Carmen Dinkel physio-dispo@balgrist.ch
18. - 19.09.2014	Weiterbildung Spiraldynamik für Skoliose-therapie	Bildungszentrum Bad Zurzach Rehastudy
26.09.2014	Mitgliederversammlung	VSS 19.00 in Zürich
25.10.2014	Skolioseworkshop für PhysiotherapeutInnen	Skoliose-Zentrum St. Gallen 09.00-12.00 www.skoliose-zentrum.ch
31.01.2015	Zertifizierte Weiterbildung für Physiotherapeutinnen: Der sichere Umgang mit dem Korsett	VSS Ausschreibung ab Herbst 2014 auf www.skoliose-schweiz.ch
18.04.2015	Skolioseworkshop für PhysiotherapeutInnen	Skoliose-Zentrum St. Gallen 09.00-12.00 www.skoliose-zentrum.ch
07.03.2015	Skoliose-Fachtagung 2015 im 	VSS und InseleSpital Bern www.skoliose-schweiz.ch
13.07.2015 - 18.07.2015	Skoliose-Trainingswoche nach Katharina Schroth am Bodensee mit maximal 12 Teilnehmern	Skoliose-Zentrum St. Gallen Infos und Anmeldung unter 071 246 40 00 Stephanie Pfaff

Literatur

Christa Lehnert-Schroth
Petra Göbl
„Dreidimensionale Skoliosebehandlung“
Atmungs-Orthopädie System Schroth
Elsevier Urban & Fischer Verlag
8. grundlegend überarbeitete und erweiterte Auflage
ISBN 978-3-437-46461-4

Weiss Hans Rudolf:
„Ich habe Skoliose – ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Therapeuten“
Pflaum Verlag 2001- ISBN 3-7905-0857-X

Weiss Hans Rudolf:
„Befundgerechte Physiotherapie bei Skoliose“
Pflaum Verlag
ISBN 3-7905-0997-3

Dr. med. Christian Larsen und Karin Rosmann-Reif
„Skoliose – Hilfe durch Bewegung“
Die besten Übungen der Spiraldynamik für ein neues Körpergefühl
Trias Verlag ISBN 978-3-8304-3679-9

Dr. med. Christian Larsen, Bea Miescher und
Dagmar Dommitzsch
„Starker Rücken starkes Kind“
32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel
Trias Verlag
ISBN 978-3-8304-3445-0

Lina
„Ein Leben mit Skoliose“
Literareon Verlag
ISBN 978-3-8316-1537-7

Petra Lohmann
„Skoliose – Ein Leben im Korsett“
Die Geschichte einer Heilung
Edition fischer Verlag
ISBN 3-8301-0813-3

Poimann Horst:
„Psychosomatik der Wirbelsäule“
Auditorium Netzwerk, 2010 3 CDs

Rakes Anna:
„Plastic back“ iUniverse, Inc. 2006

Selbsthilfe - Gruppe Basel

Seit nun einem Jahr gibt es die Selbsthilfe-Gruppe Basel. Sie wird von unserer Projektleiterin Anita Hohermuth geführt. Das Feedback ist gut, der Austausch ist gefragt. In einem Interview einer Teilnehmerin erfahren sie mehr über die Gruppe:

Text: Christa Muck, Präsidentin VSS

Liebe Frau Wagner, es freut mich, dass sie sich Zeit nehmen für ein kurzes Interview. Sie besuchen die Selbsthilfe- Gruppe Basel (SGB) seit dem Anfang.

Wo trifft sich jeweils die Gruppe? Wie oft findet sie statt? Gehen sie jedes Mal hin?

Die Gruppe trifft sich ca. alle zwei Monate im Café Hitzberger am Äschenplatz. Ich bin fast jedesmal dabei.

Kommen immer wieder dieselben Personen? Entsteht eine Art: „gemeinsam sind wir stark“ Gefühl?

Es kommen immer wieder andere, neue Leute in die Gruppe. Auf jeden Fall fühle ich mich dann nicht mehr so allein mit meiner Diagnose. Eine richtige, feste Gruppe hat sich noch nicht gebildet, das kommt vielleicht später. Es herrscht eine angenehme, lockere und freundschaftliche Atmosphäre.

Was für Themen kommen auf?

Es geht um einen Erfahrungsaustausch zum Thema Skoliose. Was hat mir geholfen? Welche Therapie ist empfehlenswert? Frau Herzig, als Physiotherapeutin ist oft anwesend und kann uns wertvolle Tipps geben.

Was beschäftigt sie persönlich zur Zeit?

Nachdem meine Therapeutin aufgehört hat, bin ich dabei, eine neue Therapeutin zu suchen, die Erfahrung mit Skoliose hat. Dies ist sehr schwierig!

Was veranlasst sie zu den Treffen zu gehen?

Ich erhoffte mir mehr Informationen. Meine Erwartungen wurden erfüllt, sehr sogar.

Wenn sie Fragen haben zu ihrer Skoliose, wo haben sie vor der SG nach Antworten gesucht? Finden sie nun die Antworten oder Tipps in der Gruppe?

Weder das Internet noch verschiedene Ärzte konnten mich wirklich gut beraten. Durch die SG habe ich

endlich eine Therapeutin gefunden. Ich habe früher schon etwas Ähnliches gesucht. Damals gab es nur eine Gruppe in der Nähe von Zürich, das war für mich nicht machbar. Jetzt bin ich froh, vor Ort eine SG besuchen zu können. Meine Erwartungen haben sich erfüllt.

Würden sie jedem oder nur differenziert die Gruppe empfehlen?

Sie ist für fast alle geeignet. Nur wohl weniger für ganz junge Menschen, denn die Meisten von uns sind über 50.

Was erwarten sie von der SG?

Infos und Zusammenhalt in der Gruppe.

„Informiere dich mit aller Energie.“

Welchen Tipp würden sie einem jungen Menschen mit Skoliose mit auf den Lebensweg geben?

Informiere dich mit aller Energie. Verlass dich nicht auf die Ratschläge von Ärzten und Anderen!

Vielen Dank für ihr Interview und ich hoffe, sie können noch viele informative und spannende Treffs in Basel besuchen.

Auf der Webseite vom Skoliose Verein finden sie immer die aktuellsten Daten für das nächste Treffen. Sie können sich jeder Zeit bei Frau Hohermuth anmelden unter der Mail Adresse:

Anita.hohermuth@sklioseschweiz.ch

An der Gruppe kann jeder Betroffene oder Angehörige eines Betroffenen teilnehmen. Wir suchen auch für andere Regionen wie Bern, Zürich, Innerschwyz, Graubünden Projektleiterinnen, die eine Selbsthilfe-Gruppe leiten. Wenn sie sich dafür interessieren, melden sie sich bitte bei Christa.muck@skoliose-schweiz.ch. Wir freuen uns auf ihre Zusammenarbeit.

„Skoliose im Alltag“

Schulthess Klinik Zürich, 22. März 2014

Nicht besser und optimaler konnte es um den Veranstaltungstag bestellt sein: Die Wettervorhersage kündigte einen trüben und regnerisch durchzogenen Märztag an. Ideal also, um an einer Fachtagung teilzunehmen. So durfte der Veranstalter VSS, stolze 91 Teilnehmer und Mitwirkende an der diesjährigen Tagung begrüßen. Eine wahrlich erfreuliche Anzahl von Interessierten, die das Treiben des Vereins verfolgen und begleiten, oder erst kürzlich neu kennenlernten.

Text: Karin Eberle



Durch den Tag begleitete die VSS Präsidentin Christa Muck. Den Auftakt in die morgendlichen Referate machte der Gastgeber Dr. Dezsö Jeszenszky von der Schulthess Klinik Zürich. Er brachte uns die interessante Geschichte der Klinik nahe. So wissen wir nun unter anderem, dass im Jahre 1883 Wilhelm Schulthess mit einem Berufskollegen das damalige orthopädische Institut an der Löwenstrasse in Zürich gründete. Erst 1995 fand die Klinik ihren derzeitigen und endgültigen Sitz am Stadtrand wo sie sich stetig erweitert und wächst.



Die Kinderorthopädin Frau Dr. Sylvia Dähn sprach über die konservative Behandlung der idiopathischen Skoliose. Wie wird eine Skoliose diagnostiziert? Was geschieht nach entsprechender Diagnose? Was sind die Massnahmen? Wie kann eine Behandlung aussehen und wie kann folglich deren Ablauf einen Alltag begleiten? Auch trotz einer gut betreuten Behandlung kommt es vor, dass ein operativer Eingriff nicht ausgeschlossen oder unumgänglich werden kann. Mehr zu diesem Thema wurde durch die anschliessenden Vorträge von Dr. Tamas Fekete und Dr. Jeszenszky vermittelt. Wie wichtig es sei, das Augenmerk auf die individuelle Behandlung des einzelnen Patienten zu legen. Es sei unabdingbar, dass in einer Klinik viele verschiedene Operationsmethoden

beherrscht werden, damit bei der Notwendigkeit eines chirurgischen Eingriffes die optimale Operationstechnik ausgewählt und angewendet werden kann. Auch wurde die Wichtigkeit der modernen Neurochirurgie im Zusammenhang mit einem operativen Eingriff in der Wirbelsäulenchirurgie festgehalten. Auf Wunsch von vielen Mitgliedern wurde erstmalig eine musikalisch unterstrichene *aktive Pause* zwischen den Referaten durchgeführt. Hilfe durch Bewegung: Dr. Christian Larsen erklärte in einem frischen Vortrag das anatomisch begründete Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Gebrauchsanweisung für den Körper: „die Spiraldynamik“. Eine Therapieform die im Alltag optimal eingebracht werden kann. Der „Lifetalk“ war ein erstmaliges Unterfangen an einer VSS Veranstaltung. Moderiert von Regula Knecht diskutierten die Skoliose Betroffenen Romina und Sabina. So wurde im



Gespräch die Sichtweise einer operierten Betroffenen einer konservativ behandelten Betroffenen gegenübergestellt. Unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse wurden dem Publikum in einer offenen und ehrlichen Gesprächsrunde nahegebracht. Anschliessend folgte der Beitrag von Hippotherapeutin Katja Marioth, „Reiten mit Skoliose“.



Während des Stehlunchs in der Mittagspause war Zeit für Austausch und um Kontakte zu knüpfen. Die Schulthess Klinik offerierte eine exzellente Verpflegung, wahre Gaumenfreuden.



Drei unterschiedliche Workshops füllten das Nachmittagsprogramm. „Wo drückt es auch noch“? Lockere Gesprächsrunde mit der Psychotherapeutin Frau Norma Bargetzi. Carolin Moll und Barbara Esch boten einen kurzen Einblick, und die Möglichkeit des aktiven Umsetzens in die am Morgen vorgestellte Spiraldynamik. Frau Dr. Sylvia Dähn und Urs Schweingruber von orthopädietechnischer Seite und Korsetträgerin Lena stellten den Verlauf einer konservativen Behandlung vor. Parallel zum Tagesprogramm der „Erwachsenen“ führten Sabina Käppeli und Tessa Hauser das Jugendprogramm durch.



Sie organisierten das Programm und begleiteten die Jugendgruppe durch den Tag. Eine Vielzahl von mutigen Mädchen und Jungen haben sich für den Anlass angemeldet, so stand das vorsichtige Herantasten an die Gleichgesinnten an erster Stelle.



Mit viel Platz für Austausch war es den Jugendlichen möglich, sich etwas kennenzulernen. Das Highlight des Tages war der Tanzworkshop mit Monika Born, auch sie eine Skoliose Betroffene. Für eine Palette bunter Aktivitäten war mit einem Besuch im Trammuseum und weiteren Workshops gesorgt. Der VSS Vorstand bedankt sich für die Anregungen und die Inputs in den ausgefüllten Evaluationsbögen. Stets sind wir bemüht, interessante und abwechslungsreiche Tagungsprogramme zusammenzustellen. Dies gelingt uns auch dank Ihrer Mithilfe. Bei dieser Gelegenheit ein herzliches Dankeschön an den Gastgeber und Hauptsponsor: die Schulthess Klinik. Frau Barbara Hofer für die Unterstützung und Organisation am Tagungsort. Allen Referenten für Ihre wertvollen Darbietungen und Vorträge. Und der wichtigste Dank geht an die Gäste, ohne Ihre Teilnahme wäre diese Veranstaltung nicht ein solcher Erfolg geworden. Die ausführliche Bildergalerie finden Sie unter www.skoliose-schweiz.ch

Was wir in Zürich erlebt haben

Am Samstag, 22. März trafen sich zehn Kinder und Jugendliche im Alter zwischen neun und sechzehn Jahren im Foyer der Schulthess Klinik in Zürich. Empfangen wurden sie von, Sabina und Tessa, den Jugendgruppelleiterinnen des Skoliosevereins. Man merkte, dass alle diesem gemeinsamen Tag mit grosser Spannung entgegensahen – natürlich nebst der anfänglichen Schüchternheit.



Wir, Tessa und Sabina, leiten die Kinder- und Jugendgruppe des Skoliose-Vereins.

Wir möchten, dass Kinder und Jugendliche andere mit Skoliose kennen lernen und merken, dass sie nicht alleine sind mit dieser Wirbelsäulenverkrümmung. Einige Kinder und Jugendliche durften wir an der letzten Tagung kennen lernen und mit ihnen einen tollen Tag verbringen, wir freuen uns, dich im März 2015 zu begrüßen!

Tessa und Sabina sabina.kaeppli@skoliose-schweiz.ch tessa.hauser@skoliose-schweiz.ch

Nach kurzer Einführung und Namensschilderverteilung startete das Jugendprogramm im Gymnastiksaal, wo die Jugendgruppe auf die Tänzerin Monika Born stiess. Monika Born kommt aus Bern, lebt und arbeitet jedoch zurzeit in Berlin, wo sie auch die Physiotherapeutenausbildung macht. Für die Teilnehmer des Jugendprogramms hatte sie sich eine ganz besondere – und äusserst kreative –

tanzen, bewegen und Sport machen lässt. Die Kinder und Jugendlichen sahen dies schnell ein und hatten sichtlich Freude an Tanz und Musik.

Fast zwei Stunden später wartete ein interessanter Live Talk im Auditorium auf alle Teilnehmer der Skoliosetagung. Zuerst konnten sich die Kinder und Jugendlichen nicht viel darunter vorstellen, aber als sie nach ein paar Minuten sahen, wie sich Sabina (nicht



Choreographie ausgedacht. Zuerst aber stellten sich sowohl Kinder und Jugendliche wie auch Leiterinnen und „Tanzlehrerin“ in spielerischer Atmosphäre vor. Name, Alter und „operiert oder nicht operiert“ sollten mit der Gruppe geteilt werden, damit man sich



automatisch – und vor allem schon von Anfang an – etwas näher und verbundener fühlte. Danach ging das Einstudieren und Üben der Tanzschritte und Bewegungen los. Monika Born wollte – nebst dem Spassfaktor – den Teilnehmern zeigen, dass sich auch mit operierter Skoliose

operiert) und Romina (operiert) mit Hilfe von Interviewfragen austauschten und die Vor- und Nachteile ihrer persönlichen Situation abwogen, konnten sie einiges lernen und mit auf den Weg nehmen. Auch aus dem Publikum wurden Fragen gestellt, was den Live Talk noch interaktiver machte. Weiter hörten die Jugendprogrammteilnehmer noch einem Vortrag von Katja Marioth, Physio- und Hippotherapie, zu, wobei es um „Reiten mit Skoliose“ ging. Auch hier fand ein reger Informationsaustausch statt und die abschliessende Fragerunde läutete dann den Stehlunch ein. Mit Nahrung und neuer Motivation gestärkt, trafen sich Kinder, Jugendliche und Leiterinnen wieder, um das Nachmittagsprogramm anzugehen. Zuerst gestalteten Regula Knecht, Mutter eines Sohnes mit Skoliose und Katja Marioth zwei Workshops, wobei viel diskutiert und viele Emotionen untereinander geteilt wurden – sowohl durch tiefe Gespräche wie auch durch kreatives Basteln und Musizieren. Man hatte den Eindruck, dass die Kinder und Jugendlichen –

Meine Korsett-T-Shirt Erfindung

Melina hatte mit ihrer Mutter eine tolle Korsett-T-Shirt-Idee, die sie euch vorstellt.



Meine Korsett-T-Shirt Erfindung

Da wir im Sommer immer nach Griechenland gehen und es dort brütend heiss ist, kam mir und meiner Mutter in den Sinn ein Korsett-leibchen zu konstruieren, das mich nicht stört wie die anderen kurzärmeligen Korsett-leibchen und das nicht heiss ist. Meine Mutter hatte dann die Idee, einfach einen Schlauch aus Stoff zu nähen, den man sich danach über das Korsett stülpen kann. In einem Stoffladen kauften wir einen elastischen Stoff aus Baumwolle und nähten ihn zu einem Schlauch zusammen. Seit dem trage ich praktisch nur noch solche (die man übrigens auch ohne T-Shirt darüber anziehen kann).

Von Melina Haupt 13 Jahre, ich trage seit 4 Jahren ein Korsett.



Hast du auch ein Tipp oder ein Trick für andere Kinder und Jugendliche mit einem Korsett oder die Operiert sind?
Schicke uns Bilder oder einen Text per Mail, dann werden wir ihn im nächsten Journal veröffentlichen!

Wir haben Skoliose!

Hast du auch eine Skoliose und würdest deine Geschichte aufschreiben? Wir möchten gerne in den zukünftigen Skoliose-Journals Skoliose-Berichte abdrucken. Schreib uns doch deine Geschichte auf: Wann wurde die Skoliose entdeckt? Was hast du dann gemacht? Wie geht es in der Schule/im Beruf mit der Skoliose? Was machst du für Therapien und bist du operiert oder trägst du ein Korsett? Wir freuen uns auf eure Beiträge! Schicke deinen Beitrag bitte per Mail an uns. Wenn möglich mit Foto, Name und Alter.

Korsett-Foto-Wettbewerb

Posiere dein Korsett mit einem Sonnenuntergang, auf dem Riesenrad, im Kino als Alleinzuschauer oder an deinem Lieblingsort...

...schicke uns ein Bild mit deinem Korsett an einem lustigen, schönen, schrägen oder speziellen Ort und schicke uns das Bild mit einem Satz von dir per Mail zu! Wir wählen die besten drei besten Fotos aus, die/der Gewinner/Gewinnerin erwartet einen Geldgutschein und die Fotos werden nächstes Jahr im Vereins-Journal erscheinen.

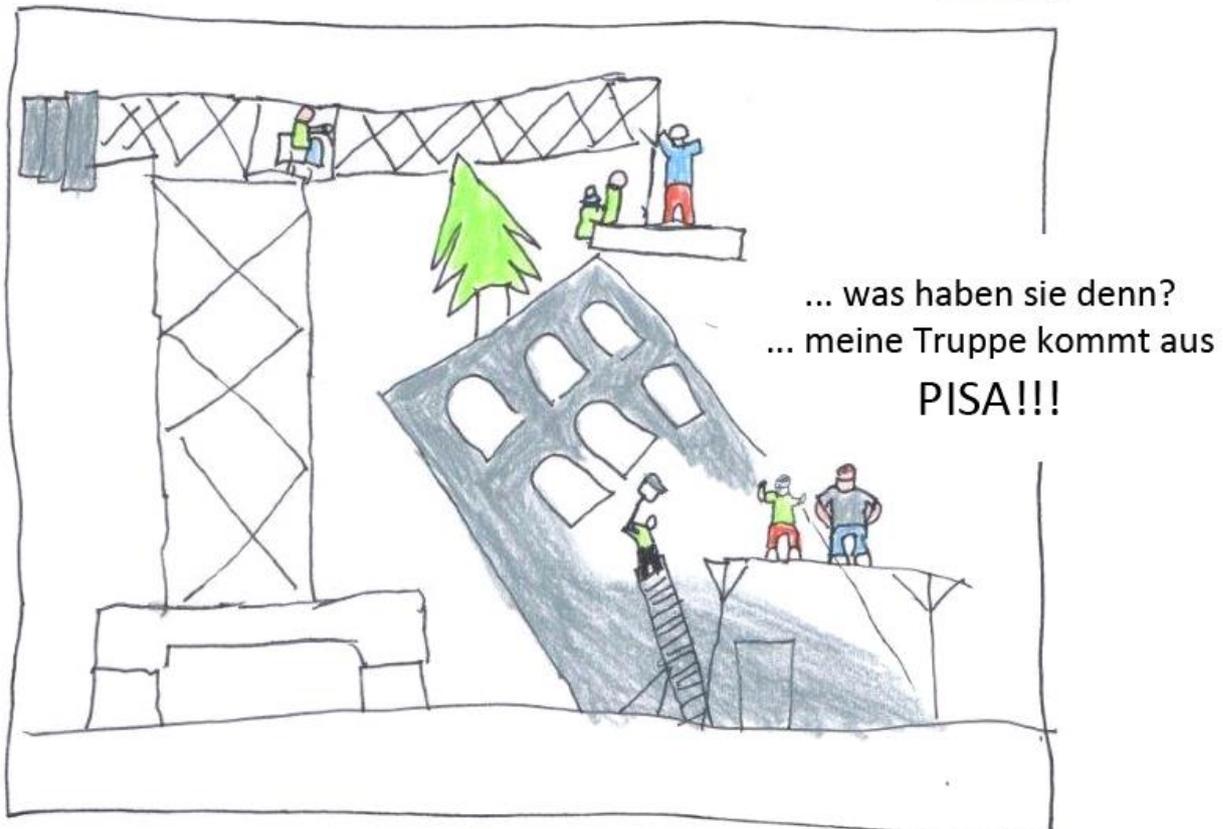
An sabina.kaeppli@skoliose-schweiz.ch oder tessa.hauser@skoliose-schweiz.ch.



Anstatt einen Gartenzwerg mein buntes Gartenkorsett ☺

1. Preis: 50 Sfr.- Gutschein vom Media Markt
2. Preis: 30 Sfr.- Gutschein vom Media Markt
3. Preis: 20 Sfr.- Gutschein vom Media Markt

... wir kommen gut voran,
das Haus ist quasi fertig....



Verspannungen und Schmerzen im Bett

Der Winterthurer «ruhepuls Schlaf- und Liegecoach», Libero Bazzotti, hilft morgens entspannter und schmerzfreier zu erwachen. Gerade für Menschen, welche unter einer Skoliose leiden, oftmals ein Leidensdruck. Seine Kunden sind begeistert von der kompetenten Beratung, dank welcher sie nachts wieder bequemer liegen und morgens wieder entspannter aufstehen. Das bezeugen auch die Fachärzte, Therapeuten und Gesundheitsorganisationen, welche diese Beratung im «ruhepuls»-Kompetenzzentrum empfehlen.

Schlafqualität zeigt sich am Morgen

Am Morgen entspannt, frisch, locker und ausgeruht erwachen. Wer will das nicht? Nur was können Sie dagegen machen, wenn Sie am Morgen verspannt, gerädert oder sogar mit Schmerzen aufstehen? Was können Sie tun, wenn Sie an freien Tagen wegen Unwohlsein lieber aufstehen, statt gemütlich auszuschlafen? Viele dieser Beschwerden klingen nach dem Aufstehen wieder ab oder werden mindestens deutlich besser. Viele Menschen stellen fest, dass sie auf anderen Bettsystemen weniger schlecht schlafen und beim Aufstehen eher fit sind. Liegt es am eigenen Bett? Diese Feststellung trifft oft für Betroffene von Skoliose zu. Das passende Bett kann tatsächlich viele Schmerzen reduzieren oder sogar ganz vermeiden. Die Frage ist: «Welches Bettsystem ist das passende für Sie»!?

Für Laien intransparenter Dschungel

Wenn Sie sich nach einem passenden Bett umschaun, stellen Sie schnell fest, dass es bei dem riesigen Bettenangebot auf dem Markt schwer fällt das Richtige zu erkennen. Die verlockenden Werbeangebote bieten, nebst Aktionspreisen, viele Versprechen um den Kunden die Produkte schmackhaft zu machen und diese zum Kauf zu bewegen. Die Garantie, ob dies auch wirklich hilft, bleibt aus. Ebenso die unterstützende Beratung, was für die Lösungsfindung sonst noch notwendig ist, wird nicht gewährt. Das Risiko beim Kauf trägt alleine der Kunde. Es ist festzustellen, dass

die fachlich kompetente, auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen mit Leiden und Liegeproblemen abgestimmte Beratung, fehlt. Ebenso für gesundheitsbewusste Menschen, welche verstanden haben, dass ein passendes Bett präventiv absolut Sinn macht.

Diese Beratung hilft Ihnen

Die «ruhepuls» ist ein Schweizer Pionierunternehmen, das sich, als erstes auf nationaler Ebene, seit seiner Gründung ausschliesslich dem Schlaf- und Liegecoaching-Konzept widmet. Deren Schlaf- und Liegecoach, Libero Bazzotti, richtet sein Wissen und die ganze Erfahrung an sensible, leidende und gesundheitsorientierte Menschen. Ebenso an all jene, die präventiv ihrem Körper Sorge tragen möchten.

Dank seiner Ausbildung und langjährigen Erfahrung bringt Libero Bazzotti die professionelle Voraussetzung mit eine fachlich fundierte Beratung anzubieten, welche Ihnen gerade bei Skoliose wirklich hilft. Er kann Beschwerden vorbeugen, sie reduzieren oder sogar gänzlich verhindern. Produkteunabhängig wird jeder Kunde individuell beraten und je nach Fall wird für Sie das passende und richtige Bettsystem gesucht, welches die beste Lösung erlaubt. Vor

allem in der Seitenlage ist es für Skoliose-Patienten oft schwierig bequem zu liegen, und gerade deshalb ist ein passendes Bett umso wichtiger, welches Ihnen ermöglicht trotzdem entspannter und bequemer liegen zu können.

Unschlagbare Garantie

Wird nach Einbezug aller wichtigen Faktoren und der seriösen Beratung das empfohlene Bettsystem vom Kunden bestellt, bietet die «ruhepuls» einen einzigartigen Service an: Mit den eingesetzten Liegesystemen können jederzeit Veränderungen vorgenommen werden, bis es optimal zu Ihnen passt. Diese Einstellungen macht Libero Bazzotti persönlich und solange bis das Optimum erreicht ist. Natürlich kostenlos. Wird nach Ausschöpfung aller Möglichkeiten keine Verbesserung der Situation erreicht, so nimmt die «ruhepuls Bazzotti GmbH» den Bettinhalt, innert 3 Monaten, zum vollen Verkaufspreis zurück oder sie tauscht es gegen ein an-



Mit dem Wirbelsäulenmodell erklärt Libero Bazzotti im Bettenkompetenzzentrum einer Kundin, wieso sie in der Nacht Schmerzen hat und was man dagegen machen kann.



Gerade bei einer Skoliose kann es entscheidend sein, dass ein Bett wirklich anpassbar ist. Libero Bazzotti hat das nötige Wissen dies Fachmännisch einzustellen.

deres System um. Dies ist allerdings sehr selten der Fall. Das Risiko trägt somit die «ruhepuls» und nicht der Kunde. Darum arbeiten auch die vielen Ärzte, Therapeuten, Kliniken und Gesundheitsorganisationen mit dem Betten-Kompetenz-Zentrum «ruhepuls» zusammen.

Fortdauernde Nachbetreuung

Nach dem Bettenkauf beim Schlaf- und Liegecoach endet die Betreuung der Kunden aber keines Falls. Oft werden die Betten später noch angepasst. «Ein Bett ist ein jahrelanger Begleiter», erklärt Libero Bazzotti. In dieser Zeit verändern sich manchmal die Bedürfnisse der Menschen. Sei es gesundheitlich bei neu erkannten Beschwerden, gewichtsmässig, usw. Tritt dies ein, kann die «ruhepuls» mit Anpassung der Systemeinstellung entgegen wirken. Neu erkannte Schmerzen werden dadurch oft reduziert oder verschwinden sogar wieder. Damit wird die Möglichkeit eines Fehlkaufes drastisch reduziert und eine Neuanschaffung ist nicht mehr nötig.

Bett alleine löst nicht alle Schmerzen

«Leider löst ein Bett nicht alle Liege- und Schlafprobleme», erklärt der Fachmann. «jedoch ist es unbestritten eine der wichtigsten Massnahmen, in einem für Sie passenden Bett zu liegen. Nur so kann die Entstehung oder Verstärkung von Schmerzen im Bett vermieden werden». Je perfekter ein Liegesystem der Individualität des Menschen Rechnung trägt, desto besser kann dieser darin regenerieren und entspannen. Dies ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Vermeidung von Verspannungen und Schmerzen im Bett, gerade bei Problemen wie z.B. der Skoliose.

Erfolgskonzept: richtiges Verhalten!

Richtiges Verhalten bei Schlaf- und Liegeproblemen ist ein wichtiger Erfolgsgarant. Das heisst, dass sensible Menschen, welche oftmals einen Leidensdruck verspüren ihr Verhalten in vielfacher Hinsicht ändern dürfen, ja sogar sollen um Erleichterung zu erreichen. Diese präventiven Massnahmen gibt Libero Bazzotti bei der Beratung und Betreuung nach dem Kauf auf individueller Basis den Kunden kostenlos weiter. So ist in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten eine ganzheitliche Betrachtungsweise entstanden. Aufgrund der daraus erkannten Schlussfolgerungen und Umsetzungen in die Praxis, profitieren die Kunden ganz stark um Ihre Beschwerden zu verringern oder sogar zu vermeiden.

Gratis Info-Anlass

Gesund liegen und schlafen

Über was wird informiert:

Sie erfahren auf spannende Weise was beim Schlafen und Liegen passiert, wo Probleme bei Beschwerden, wie z.B. Skoliose, entstehen und welche Massnahmen Sie bereits selber treffen können. Ebenso erkennen Sie welche Ansprüche Sie an Ihr Bettsystem stellen dürfen u.v.a. mehr. So haben Sie die Chance, dass es Ihnen bald besser geht.

Nächster Termin erfahren unter:

www.ruhepuls.ch/info-anlass

Wo?

Zentrum Oase, ruhepuls Bazzotti GmbH
Strehlgasse 24, 8472 Seuzach (bei Winterthur)
052 335 41 00, www.ruhepuls.ch

Anmeldung

Telefonisch 052 335 41 00 oder Online
www.ruhepuls.ch/info-anlass

Kundin erzählt

Erfahrung nach Liegeberatung

Angela Pepe Jg.1966 aus Seuzach sagt:



Leide stark an Rücken- und Gelenkschmerzen. Seit ich das Bettssystem von ruhepuls habe, geht es mir viel besser. Schlafe durch, viel weniger Schmerzen morgens beim aufstehen, und die verschiedenen Einstellungen sind echt super! Ich wurde super gut von Hr. Bazzotti beraten und auch Monate später gut betreut. Sehr gute Investition, kann ich jedem empfehlen.

weitere Testimonials: www.ruhepuls.ch/testimonials

Alarm-Zeichen für Handlungsbedarf

Ein ausführliches Beratungsgespräch kann sich bereits bei folgenden Punkten für Sie lohnen:

- Sie schlafen schlecht ein und finden keine bequeme Liegelage.
- Sie erwachen in der Nacht regelmässig mit Nacken- und Rückenschmerzen
- Sie leiden unter Hals-, Nacken- und Schulterverspannungen im Bett.
- Anlaufschwierigkeiten oder gerädert fühlen am Morgen.
- Ihre Probleme morgens immer später verschwinden.
- Sie Ihre Verspannungen oder Schmerzen trotz Therapien nicht loswerden.
- Wenn Ausschlafen oder morgens länger liegen bleiben Probleme bereiten.
- Sie wegen Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma oder anderen Wirbelsäulenerkrankungen in ärztlicher Behandlung sind. Gilt auch für Herz- und Lungenpatienten.

Wenn ein Punkt akut ist, ist eine Kontaktaufnahme sehr zu empfehlen.

Zusammenwirken mit der Medizin

Entscheidend ist, dass vielen Betroffenen mit den Erkenntnissen und der Erfahrung der «ruhepuls» geholfen werden kann. Dies ist der Grund, warum Libero Bazzotti Vorträge zum Thema «gesundes Liegen und Schlafen» hält. Diese Vorträge hält er auch vor Medizinern und anderen Fachleuten. So sind z.B. schon einige Therapiezentren von der «ruhepuls» zu Liegeexperten sensibilisiert worden. Oft begrüßen wir auch Ärzte und Therapeuten bei unseren internen

Vorträgen. Die «ruhepuls» macht somit auf das wichtige Thema «Liegen» aufmerksam und bindet die Fachwelt im Kampf gegen Rückenschmerzen und anderen Sensibilitäten im Bett mit ein. Libero Bazzotti ist mit der «ruhepuls» Gründungsmitglied der Organisation IG-RLS (Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen). Deren Ziel ist u.a. die vielschichtigen Aspekte weiter zu erforschen und zu thematisieren und mehr kompetente Berater auszubilden.

Was Sie jetzt tun können?

Vielleicht ist bei Ihnen eine Besserung nicht möglich. In 9 von 10 Fällen schafft es Libero Bazzotti, dass es Menschen besser geht. Damit Sie kostenlos und unverbindlich prüfen können ob es auch bei Ihnen möglich ist, melden Sie sich für eine Beratung im Bettenkompetenzzentrum in Seuzach (bei Winterthur) an.

Mehr über die «ruhepuls Bazzotti GmbH» und deren Schlaf- und Liegecoach erfahren Sie unter www.ruhepuls.ch.

ruhepuls Bazzotti GmbH
Der Schlaf- und Liegecoach
Strehlgasse 24
8472 Seuzach (bei Winterthur)
Telefon 052 335 41 00

ruhepuls DER SCHLAF- UND LIEGECOACH
Bazzotti GmbH

Interessengemeinschaft für richtig liegen und schlafen IG-RLS

Wer wir sind

Die IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten, sowie Vertretern aus der Produkte-Entwicklung und der Industrie.

Ziel

Unser Ziel ist gesundheitsbewussten und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten und diese Menschen dabei zu begleiten.



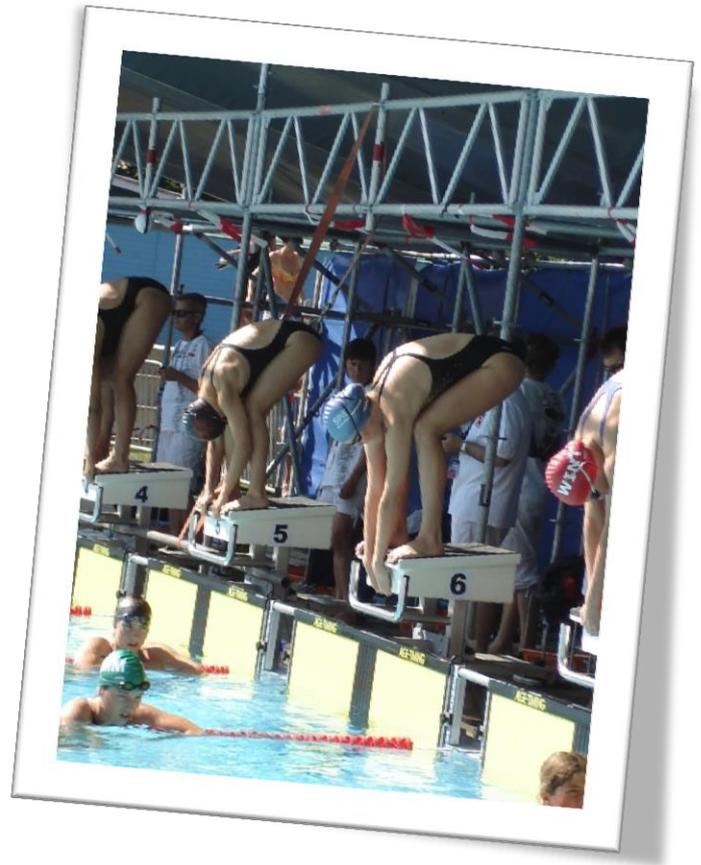
zertifiziertes mitglied
ig-rls.ch

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.

Diagnose mit 47 Jahren – was nun?

Gemeinschaftsarbeit der Patientin (CM) aus dem Kanton Schwyz mit der Skoliosetherapeutin Janine Gerlach

CM, heute 48 Jahre jung, hatte starke Hüftschmerzen mit Ausstrahlungen in das rechte Bein. Alltägliche Dinge, wie aus dem Auto steigen, Harrasse mit Wasser in die Wohnung tragen oder einfach nur eine Nacht durchschlafen wurden zur Qual. Doch das erste Auftreten der Beschwerden liegt 27 Jahre zurück. Im zarten Alter von 20 Jahren hatte CM starke Probleme mit dem unteren Rücken im Übergang zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein sowie in den Kreuzbein-Darmbeingelenken (ISG). Der damalige Hausarzt diagnostizierte einen Beckenschiefstand mit Beinlängendifferenz. Konsequenzen bzw. therapeutische Massnahmen gab es damals keine. Aber laut Arzt könne eine Schwangerschaft problematisch und schmerzhaft werden. Was sich als nur allzu wahr herausstellte. CM kämpfte mit erheblichen Rückenschmerzen in ihren Schwangerschaften. Doch mit den Jahren besserten sich, auch ohne Therapie, die Symptome. Bis im Jahr 2013 die Schmerzen so stark zurückkehrten und die Leidensfähigkeit ihre Grenze erreicht hatte. CM ging zum Arzt, der ihr Tabletten gegen die Schmerzen gab und endlich ein Röntgenbild der Wirbelsäule machte. Die Bilder des pathologischen seitlichen Bogens in der Wirbelsäule schockierten die ganze Familie. CM bestand auf weitere Abklärung mit MRI/MRT (Magnet Resonanz Tomografie), vermutete sie doch auch eine krankhafte Veränderung der rechten Hüfte, die sie doch seit langem schier schlaflos machte. Bei den Untersuchungen wurde folgende Diagnose neu gestellt, idiopathische Torsionsskoliose thorakolumbal mit pelvitrochantärer Insuffizienz – für die Schroth-Spezis 4b Skoliose mit prominenter Hüfte rechts – mit einem Cobbwinkel von



36°. Eine für die Patientin niederschmetternde Diagnose, war sie doch als „Gesunde“ in ihr Erwachsenen Leben gestartet und hatte trotz Beschwerden ihren Alltag gemeistert. Natürlich stellte sie sich die Fragen: Warum ich? Warum hat vorher niemand die schwerwiegende Skoliose gesehen? Hätte man nicht eher etwas dagegen tun können? Wie geht es weiter? Zum Glück verordneten die Ärzte Physiotherapie. Jetzt galt es die Grundbegriffe der Schroth Therapie zu erarbeiten und ihr Krankheitsbild verstehen zu lernen. Gar nicht einfach, mit all den neuen Begriffen und Übungen umzugehen. Verwirrung bei den verschiedenen Korrekturen, Schulterzug/-Gegenzug, Beckenkorrekturen 1 bis 5, Paket, Lendenwulst, Muskelzylinder, etc. Heimprogramm, Treppensteigen, Korrekturhaltung im Sitzen und Stehen, Entlastungshaltung im Liegen. Alles zusammen hilft und besonders das regelmässige Training an den Fitnessgeräten. Auch hier können die Übungen wunderbar skoliosespezifisch angepasst werden und das Einnehmen der Korrekturhaltung kann erlernt werden. CM ist dabei geblieben, sie absolviert



regelmässiges spezifisches körperliches Training und gibt viel Acht im Alltag. So lebt es sich auch als nicht mehr 20jährige mit dem Schreckgespenst Skoliose und glücklicherweise gesunden Hüftgelenken. „Meine Physiotherapeutin machte mich auf die Tagung in der Schulthess Klinik aufmerksam. Ich war

überwältigt von dem Programm und von dem ungezwungenen Austausch von den Betroffenen und Fachpersonen. Ein grosser Dank gilt dem VSS für dessen Organisatio

Skoliose

Hilfe durch Bewegung – Hilfe durch Support

Die Urbewegung der Wirbelsäule – während Jahrmillionen entwickelt und erprobt – ist die Links-rechts Verschraubung beim Gehen. Die Skoliose ist anatomisch eine »einseitig fixierte, spiralförmige Verschraubung«. So gesehen kann die Skoliose im Alltag mit ihrer »natürlichen Gegenspirale« behandelt werden - immer und überall. Spiraldynamik® bringt neuen Schwung in die Skoliose-therapie! Das Med Center bietet Ihnen spezialisierte Arztgespräche, mehrtägige Intensivkurse für Patienten, Physiotherapie und Spiraldynamik Einzeltherapie, sowie mehrtägige Intensivkurse und Ausbildungen für Therapeuten.

Angebot

Arztgespräch, Therapie und Intensivkurs

In der Skoliose-therapie darf nichts dem Zufall überlassen werden. Das Spiraldynamik Med Center bietet das Beste: klassische Schulmedizin und Spiraldynamik® - eine innovative, komplementäre Behandlungsmethode.

Ideal für

- ▶ Erstdiagnose einer Skoliose
- ▶ Zweitmeinung vor Operation
- ▶ Bewegungsmenschen mit Skoliose
- ▶ Beschwerden bei Skoliose

Kontakt

Spiraldynamik® Med Center Basel
Gellerstrasse 140 | 4052 Basel
T 061 315 20 84 | E basel@spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Med Center Bern
Optingenstrassen 1 | 3013 Bern
T 031 330 42 00 | E bern@spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Med Center Zürich
Restelbergstrasse 27 | 8044 Zürich
T 043 210 34 43 | E zuerich@spiraldynamik.com

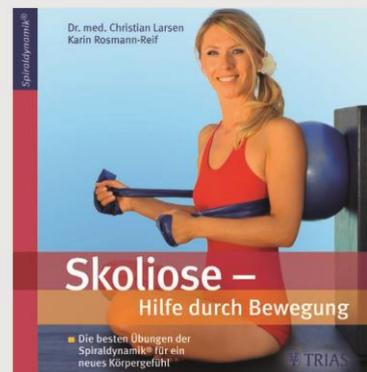
www.spiraldynamik.com

Die Erfolgsgeschichte einer Betroffenen
jetzt im Buchhandel erhältlich!



Hier zeigt eine begeisterte Tänzerin und Skoliose-Patientin wie sie durch Spiraldynamik® wieder Freude an Bewegung und am eigenen Körper gewinnen konnte. Die effektive 3D-Übungen gehen gezielt auf spezielle Skoliose-Probleme ein ob Thorakal-, Lumbal- oder Kyphos-Skoliose. Tägliches und bewusstes Üben wird der Verformung dynamisch entgegen. Mit gezielten Veränderungen der Bewegungsmuster erreichen Sie eine positive Ausstrahlung und ein neues Körpergefühl.

Bequem bestellen über
www.spiraldynamik.com/publikationen



Dr. med. Christian Larsen, Karin Rosmann-Reif
Skoliose - Hilfe durch Bewegung
CHF 28.00, ISBN 978-8304-3979-9

Spiraldynamik - Selbsthilfe durch Bewegung

Text: Dr.med. Christian Larsen

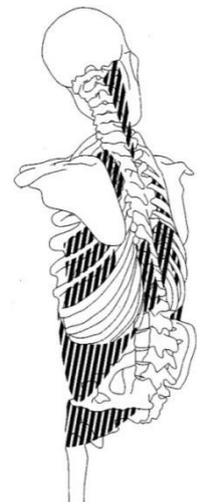
Ich schreibe diesen Artikel aus persönlicher Sicht- als Arzt, Skoliotherapeut und als Bewegungsforscher. Ich möchte Sie auf eine Entdeckungsreise mitnehmen. Diese beginnt beim evolutionsgeschichtlichen Bauplan des Menschen und führt zu einer alltagsfähigen Skoliotherapie: Selbsthilfe durch natürlich-intelligente Bewegung.

Als junger Medizinstudent wollte ich wissen: Warum hat die Wirbelsäule eine S-Form. «Damit sie federn kann...» lautete die gängige Antwort. Von Natur aus neugierig und gewissenhaft, machte ich mich auf die Suche nach «Federungsmechanismen in der Natur». Und um gleich vorweg zu nehmen: S-förmige Deformierung der Längsachse scheint kein beliebtes Prinzip zu sein - weder bei Tieren, Kindern, Naturvölkern noch in der modernen Technik. Stellen Sie sich die Teleskopgabel eines Motorrads vor, welche sich S-förmig verformen würde um Schlaglöcher in der Strasse abzufedern. Oder eine afrikanische Wasserträgerin mit schwerer Amphore auf dem Kopf, die zur «Stossdämpfung» Schritt für Schritt den Kopf in den Nacken ziehen würde.

Ich wurde Teil einer Forschergruppe - zusammengesetzt aus Ärzten, Therapeuten, Tänzern, Yogalehrern und anderen «Bewegungsmenschen» - die den Bauplan des menschlichen Körpers entschlüsseln und die Besonderheiten der menschlichen Wirbelsäule besser verstehen wollten. Daraus entstand zehn Jahre später die Therapiemethode «Spiraldynamik» - eine komplementär-therapeutische Methode, die im deutschsprachigen Europa bei über 5000 Fachkräften (vor allem Physiotherapeuten) Verbreitung gefunden hat.

Die Evolution der Fortbewegung in Zeitraffer sieht so aus: Fische, Amphibien und Schlangen bewegen sich durch seitliche Auslenkung der Wirbelsäule (Lateralflexion) - blitzschnell durch stille Wässer oder gemächlich durchs nasse Gras. Es folgen die Säugetiere: Sie rennen auf vier Beinen im gestreckten Galopp über den Boden; die dominante Bewegung dabei ist das alternierende Beugen (Flexion) und Strecken (Extension) der Wirbelsäule. Dann kommt der Mensch. Aufrecht auf zwei Beinen gehend erobert er die dritte Dimension der Fortbewegung: Seine Wirbelsäule dreht sich beim Gehen und beim Laufen abwechslungsweise nach links und nach rechts.

[Abb 1 a-c Evolution der Bewegung in drei Schritten: a) Seit-Bewegung bei Fisch und Schlange, b) Beugen und Strecken bei Säugetieren und c) Links-Rechts Rotation beim aufrecht gehenden Menschen]



Diese natürliche Dreh-Bewegung der menschlichen Wirbelsäule haben wir genau unter die bewegungsanalytische Lupe genommen. Mit Modell-Simulationen ist es uns gelungen, sie visuell darzustellen und exakt zu definieren. Das Fazit: Die Bewegungen der Wirbelsäule folgen dem «Spiralprinzip» - einem in der Natur weit verbreiteten Bewegungs- und Strukturprinzip. Die Links-Rechts Drehbewegungen der Wirbelsäule beim aufrechten Gang entsprechen schraubenförmigen Spiralbewegungen. Schritt für Schritt. Seit Urzeiten.

Zwischen dem Bewegungsmuster der Wirbelsäule beim aufrechten Gang und dem Verformungsmuster der Wirbelsäule bei einer Skoliose besteht ein viel zu wenig beachteter direkter Zusammenhang. Die gesunde Wirbelsäule verformt sich beim Gehen und Laufen gemäss «Spiralprinzip». Die Deformierung bei einer Skoliose folgt dem gleichen «Spiralprinzip». Der Unterschied besteht darin, dass die skoliotische Wirbelsäule in eine Richtung fixiert ist, während die gesunde Wirbelsäule in beide Richtungen gleichwertig «wirbeln» kann. Mit anderen Worten: Die Skoliose entspricht einem «einseitig fixiertem» normalen Fortbewegungsmuster der Wirbelsäule.

Die gute Nachricht: Die einseitig «fixierte» skoliotische Wirbelsäule kann durch ihre natürliche «Gegenspirale» funktionell eins zu eins behandelt werden. Daraus ergeben sich zwei Konsequenzen für die konservativ-funktionelle Skolioseherapie:

1. Die Therapie basiert auf *natürlichen Bewegungen*: 3-D Mobilisation und 3-D Stabilisation werden gleichzeitig und im funktionellen Kontext korrigierend trainiert.
2. Die Therapie verlagert sich vom Therapiezimmer in den *Alltag* der Skoliose PatientInnen. Dies erhöht die Erfolgchancen und die Selbstwirksamkeit

Diese Prinzipien werden seit über zwanzig Jahren in den Spiraldynamik Med Centern und Praxen konsequent und mit Erfolg umgesetzt. Skoliosen werden dadurch nicht «heilbar», noch können notwendige Operationen ersetzt werden. Aber die Langzeitprognose der konservativ behandelten Skoliosen verbessert sich. Auf den zweiten Blick schon fast logisch: Eine auf Lebzeiten programmierte «Schritt für Schritt Selbst-Korrektur der Wirbelsäule» verwandelt die Schwerkraft in eine aufrichtende und korrigierende Kraft. Dies ist ein wertvoller Schlüssel für eine erfolgreiche Skolioseherapie.

Skoliose Übungsbeispiel

Die 3-D Übungen der «Spiraldynamik» wirken der Verformung der Wirbelsäule dynamisch entgegen. Hier ein Übungsbeispiel aus dem Buch «Skoliose - Hilfe durch Bewegung», mit freundlicher Genehmigung des TRIAS Verlags



Skoliose Infobox

Definition: Spiraligförmige Verkrümmung der Wirbelsäule
 Therapieoptionen: Physiotherapie, Korsett, Operation
 Etablierte funktionelle Therapiekonzepte in der Schweiz:

Schroth: Kombiniert Atmung und Stellungskorrektur (Dreh-Atmung) zu Übungsprogrammen, welche den Verschiebungen und Verkrümmungen der einzelnen Rumpfabschnitte gezielt entgegen wirkt. «Selbsthilfe durch Korrektur und Stabilisation»

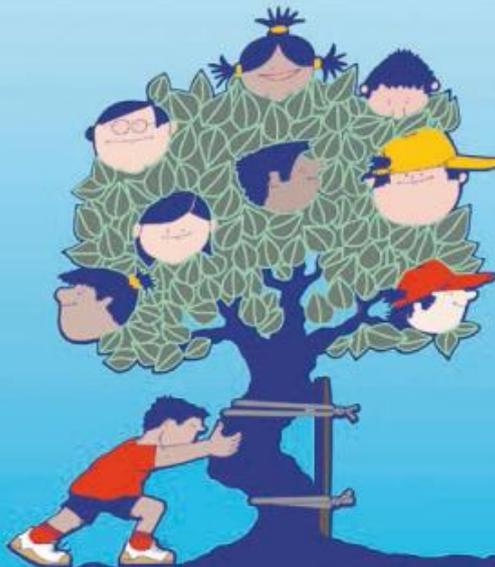
Spiraldynamik: Bietet die Möglichkeit, der spiraligen Wirbelsäulen Verkrümmung durch ihre natürliche «Gegenspirale» im Alltag gezielt dreidimensional dynamisch entgegenzuwirken. Fokus: «Selbsthilfe durch anatomisch richtige Bewegung».
 links: Rippendreher -befreiend dynamisch

EINLADUNG

17. Basler Symposium für Kinderorthopädie

Der weiche Knochen

05. – 06.09.2014



Zentrum für Lehre und Forschung
Universität Basel



VERLAG SUCHT AUTOREN

– Über 30 Jahre Verlagserfahrung –

Schreiben ist Balsam für die Seele!

Schreiben kann Heilung
und Linderung bringen,
wenn Probleme
Körper und Seele belasten.



Wer seine Probleme, Ängste und Sorgen zu
Papier bringt und literarisch verarbeitet, findet
Distanz zu ihnen. Es ist eine Form der Selbsthilfe
und eine Möglichkeit, mit eigenen Erfahrungen,
anderen zu helfen.



Schreiben Sie Ihr
persönliches Buch.

Schicken Sie uns
Ihr Manuskript, wir
unterstützen Sie bei der
Veröffentlichung!

Frieling-Verlag Berlin

Rheinstr. 46 - 12161 Berlin

Tel. (0 30) 766 99 90

eMail: lektorat@frieling.de



www.frieling.de

spiess kühne



Orthopädie- und Reha-Technik

9006 St.Gallen

Shopping Silberturm
Rorschacher Strasse 154
Telefon 071 243 60 60
info@spiess-kuehne.ch

7000 Chur

Loestrasse 2/4
Telefon 081 252 36 54
chur@spiess-kuehne.ch

8280 Kreuzlingen

Tellstrasse 13
Telefon 071 672 24 82
kreuzlingen@spiess-kuehne.ch

8640 Rapperswil-Jona

Neue Jonastrasse 117
Telefon 055 210 95 70
rapperswil@spiess-kuehne.ch

8400 Winterthur

Lagerhausstrasse 3
Telefon 052 222 96 49
winterthur@spiess-kuehne.ch

Sina 14.J

Seit 8 Monaten trage ich nun mein Skoliosen-Korsett „Mäni“. Es trägt diesen Spitznamen, weil darauf die Skyline von Manhattan abgedruckt ist. Manchmal ist es lästig und anstrengend, aber ich merke, dass es mir hilft. Ich bin sehr erleichtert, dass ich so ohne Operation etwas gegen meine Skoliose unternehmen kann.

Als grosse Hilfe empfinde ich, dass ich mich bei Spiess + Kühne so wohl fühle und ich voll integriert bin. Ich durfte auch schon bei der Anpassung meines Korsetts etwas mithelfen! „Supi“, die Röntgenkontrolle bei meinem Arzt hat schon eine deutliche Verbesserung der Wirbelsäule gezeigt. Bin ich froh!

Mein Umfeld und meine Kollegen unterstützen mich sehr im Umgang mit dem Korsett, wir reden auch ganz offen darüber. Vielen Dank an Alle.



Luftsprünge?

mit meinem Skoliosenkorsett kein Problem

www.spiess-kuehne.ch

A hand is shown in silhouette, holding a heart shape. The background is a warm, golden-brown color with a pattern of fine, parallel diagonal lines. The hand is positioned in the upper left quadrant, with the fingers curled around the heart. The heart is a simple, dark silhouette. The overall composition is clean and modern.

Unterstützen sie den VSS,
werden sie Mitglied unter:
www.skoliose-schweiz.ch