



Verein
Skoliose
Schweiz

Skoliose bewegt
Journal 2015

Umgezogen?

Bitte teilen Sie und Ihre Adressänderung mit:

christa.muck@skoliose-schweiz.ch

oder

Verein Skoliose Schweiz
Im Quellengrund 6
8474 Dinhard
Tel: 061 302 13 24

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.



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 2014/2015
Rückblick | 8 | VSS Fachtagung
März 2015, Bern |
| 6 | Skoliose - Therapeutenliste
Ihr Fach- Spezialist | 11 | Agenda
Literatur |

FOKUS

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 12 | Fachbericht Schmerz
N. Egloff, N. Bischoff | 24 | Meine Maturaarbeit
Romina, 19 aus Luzern |
| 15 | Gyrotoni®
Maria Schori | 25 | Skoliose-Therapie-Woche
Klinik Balgrist |
| 17 | Leben mit Skoliose
Erfahrungsberichte | | |

JUGEND

- | | |
|----|--|
| 27 | Jugendgruppentreffen VSS
In Bern |
| 30 | Foto-Wettbewerbe |
| 32 | Skoliose-Intensivwoche nach Schroth
Für Kinder und Jugendliche |

FACHWISSEN

- | | |
|----|--|
| 33 | Fortbildung für Physiotherapeuten
Der sichere Umgang mit dem Korsett |
| 34 | Fachbeirat des VSS
Stellt sich vor |



IMPRESSUM

Jahresausgabe Juli 2015 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

Sie sind nicht der einzige Mensch, der eine Skoliose hat!

Dies möchten wir mit den verschiedenen Erfahrungsberichten aufzeigen. Auch Prominente leiden an einer Skoliose. So z.B. Schauspielerin, Model und Journalistin Isabella Rossellini. In ihrem Buch „Some of me“ erkennt man, wie stark sich die Operations – und Behandlungsmethoden in den letzten Jahren verbessert haben.

Bei Ayesha Jones wurde mit 13 Jahren eine Skoliose diagnostiziert, ihr Arzt sprach von einem hübschen Mädchen mit einem hässlichen Rücken ohne die nötige Operation. Trotzdem entschied sie sich für eine Karriere als Model und gegen die Operation.

Diese zwei Frauen sind Beispiele, wie man trotz Skoliose seine Träume und Wünsche verwirklichen kann.

Lesen sie unsere Berichte und erfahren sie mehr über die Schicksale anderer Betroffenen in unserem Journal.



Christa Muck, Präsidentin VSS

Nun wende ich mich dem Vereinsleben 2014/2015 zu, hier gibt es Einiges zu berichten:

15 Jahre Verein Skoliose Schweiz und es geht weiter!

Am 31. Januar 2015 fand die erste vom VSS organisierte Fortbildung für Physiotherapeuten statt, mit dem Thema: „Der sichere Umgang mit dem Korsett“. Es haben 18 Therapeuten teilgenommen. Das Feedback war sehr gut und es besteht Bedarf das Thema zu vertiefen.

Am 7. März 2015 führten wir die jährliche Tagung durch, dieses Mal im Inselspital Bern zum Thema: „Mehr als Skoliose“. Trotz schönstem Frühlingwetter nahmen gegen 100 Personen teil, rund 20 am Jugendprogramm – eine vielversprechende Rekordzahl!

Die nächste Tagung wird im Kinderspital St. Gallen am **30.04.2016** durchgeführt. Sichern sie sich das Datum schon heute.

Ich freue mich, Sie am **30.10.2015** zur alljährlichen Mitgliederversammlung begrüßen zu dürfen.

Ort: Glockenhof, Sihlstrasse 33, Zürich
Zeit: 19:00 Uhr mit anschliessendem Abendessen
Einladungen und Traktanden werden verschickt.

Bitte beachten sie:

Neu erhalten Sie die Mitgliederbeitragsrechnung am Anfang des Jahres, bitte überprüfen Sie die Richtigkeit Ihrer Anschrift, da wir leider oft retournierende Post erhalten. Unter „Kontakt“ auf unserer Webseite können Sie uns Ihre neue Adresse zukommen lassen.

Ich bedanke mich herzlich für die tolle Zusammenarbeit im Vorstands-Team bei Stephanie Pfaff, Karin Eberle und Regula Knecht.

Ich freue mich auf ein neues spannendes Vereinsjahr!
Christa Muck, Präsidentin VSS



PLZ	Ort	Name	Adresse	Kontakt
2502	Biel	Garguite-Amstutz Astrid	Physiotherapie Mühlebrücke Mühlebrücke 8	032 323 24 17 076 442 02 77
3007	Bern	Schori Maria	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 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@rhythmischemassagebs.ch
4600	Oltén	Burkhardt Regula	Physiotherapie Kantonsspital Oltén Baslerstrasse	062 311 43 51 regula.burkhardt@spital.so.ch
4900	Langenthal	Appenzeller Kathrin	Kinderphysiotherapie Wiesenstrasse 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	Praxis für Physiotherapie Laurenzenvorstadt 25	079 748 25 68 info@physio-delloso.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
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	

6206	Neuenkirch	Lanz Eszter	Physiotherapie Maiengrün Maiengrün 6	041 467 14 71 info@physiomaiengruen.ch
8038	Zürich	Cott-Albert Rachel	Gruppenpraxis "Kind im Zentrum" Mutschellenstrasse 189	076 569 77 77 044 422 22 60 079 376 34 43
8053	Zürich	Kressig-Schori Patricia	Praxis Kressig-Schori Patricia Buchzelgstrasse 32	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	Luchsinger-Lang Cornelia	Physiotherapie Oberer Graben Oberer Graben 26	052 212 15 85 luchsinger@physio-graben.ch
8401	Winterthur	Güttinger Kathrin	Kantonsspital Winterthur Brauerstrasse 15	052 266 48 90 guttikat@gmail.com 061 302 13 24 079 818 56 30
8474	Welsikon	Muck Biefer Christa	Physiotherapie Im Quellengrund 6	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
8702	Zollikon	Nachbaur Marianne	Physiotherapie Rietstrasse 50	044 391 24 80 043 499 7707
8810	Horgen	Schmid Katharina	Käpfnerweg 6	076 576 24 80 schmid.kinderphysio@mac.com
8854	Siebnen	Gerlach Janine	Physiotherapie Fremouw Glärnerstrasse 5	055 440 11 14 info@physiofitness.ch
8910	Affoltern a.A.	Kuhn- Schäppi Claudia	Physiotherapie Im Chrämerhoger 10	079 354 18 40
9000	St. Gallen	Pfaff Stephanie	Skoliose - Zentrum Rosenbergstarsse 50a	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	Bahnhofstrasse 43	081 756 47 54 info@srk-therapie.ch

„Mehr als Skoliose“

Kinderklinik Inselspital Bern, 7. März 2015



Der Verein Skoliose Schweiz veranstaltete erstmals in Bern eine Fachveranstaltung. Der Gastgeber, das Inselspital Bern, unterstützte den VSS in organisatorischen und in fachlichen Belangen. Zusätzlich wurde die Fachveranstaltung durch Sponsoring verschiedener Firmen ermöglicht. In Bern trafen sich über hundert Interessierte, davon mindestens 20 Jugendliche, die sich für das attraktive Jugendprogramm entschieden. Erfreulicherweise besuchten eine Vielzahl von „neuen Gästen“ aus dem Raum Bern die Fachtagung und einige davon haben sich für das aktive Leben des Vereins mit einer Anmeldung entschieden.



v. l. Dr. med. Ulrich Seidel, Dr. med. Niklaus Egloff, Dr. phil. Benno Durrer
Adrian Bosshard Ortho Team Bern, Isabella Fankhauser, Dr. med. Sebastian Grunt

...für eine willkommene Aktivpause während den Vorträgen sorgte die Vereinspräsidentin Christa Muck



...beim Stehlunch während der Mittagspause bot sich die Gelegenheit für einen Austausch und gegenseitiges Kennenlernen. Die Jugendgruppe traf sich mit der Vortragsgruppe und genoss sichtlich das Mittagessen.....

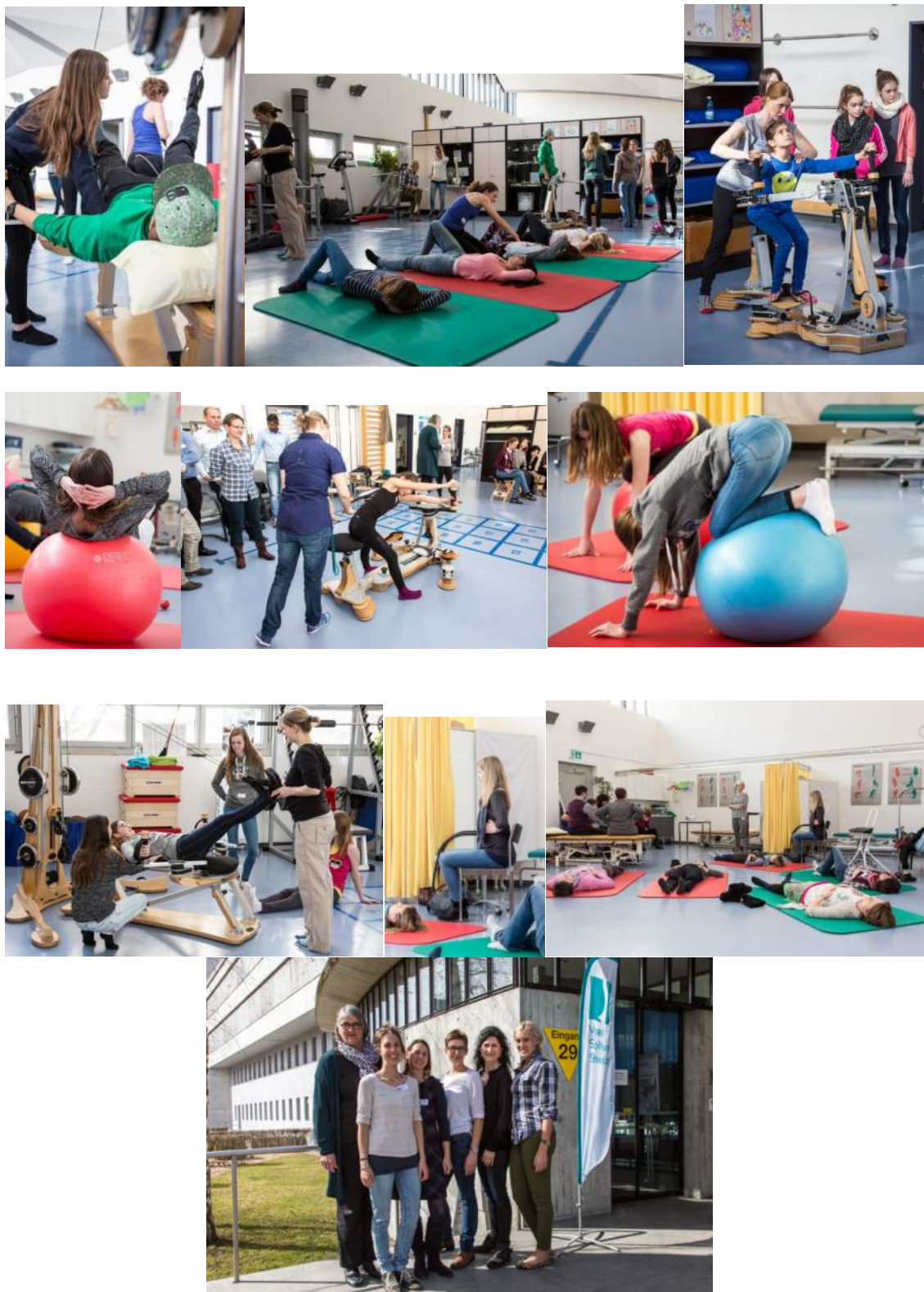


.....und als Überraschung gab es eine Jubiläumstorte. Dieses Jahr feiert der Verein Skoliose Schweiz sein 15 jähriges Bestehen. „Happy Birthday“

....während dem dankenden Applaus der Veranstaltungsbesucher



Während die Jugendgruppe ihr eigenes Programm absolvierte, hatte man die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen. Die Behandlungsmethode Gyrotronic, Leben mit dem Schmerz oder schmerzlindernde Übungen standen auf dem Nachmittagsprogramm.



Der Vorstand und die Jugendgruppenleiterinnen bedanken sich bei allen Mitschaffern, Mitdenkern, und Mitwirkenden. Aus unserer Sicht und den vielen positiven Rückmeldungen war Anlass in Bern ein grosser Erfolg. Wir freuen uns auf das kommende Jahr und das neuen Programm der Fachtagung . Die nächste VSS Fachveranstaltung wird am 30.04.2016 in St. Gallen stattfinden.

Aktiv

19.09.2015	Skolioseworkshop für PhysiotherapeutInnen	Skoliose-Zentrum St. Gallen 09.00-12.00 www.skoliose-zentrum.ch
30.09.2015	Mitgliederversammlung	VSS 19.00 in Zürich
24.10.2015 und 12.12.2015	Treffen Selbsthilfegruppe Basel im Café Restaurant Hitzberger am Aeschenplatz in Basel	um 11.00 Infos und Anmeldung unter anita.hohermuth@skoliose-schweiz.ch
28.11.2015	Skolioseworkshop für PhysiotherapeutInnen	Skoliose-Zentrum St. Gallen 09.00-12.00 www.skoliose-zentrum.ch
30.04.2016	Skoliose-Fachtagung 2015 im	VSS und KISPI St. Gallen www.skoliose-schweiz.ch
	 Ostschweizer Kinderspital	
17.07.2016 - 22.07.2016	Skliosetherapie-Woche Im Sportzentrum Kerenzerberg 8757 Filzbach	Uniklinik Balgrist Infos und Anmeldung unter 044 386 15 88 Carmen Dinkel physio-dispo@balgrist.ch
18.07.2016 - 23.07.2016	Skoliose-Trainingswoche nach Katharina Schroth am Bodensee für Kid's von 12-18 Jahren	Skoliose-Zentrum St. Gallen Infos und Anmeldung unter 071 246 40 00 Stephanie Pfaff

Literatur

Christa Lehnert-Schroth und 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 Spirdynamik 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

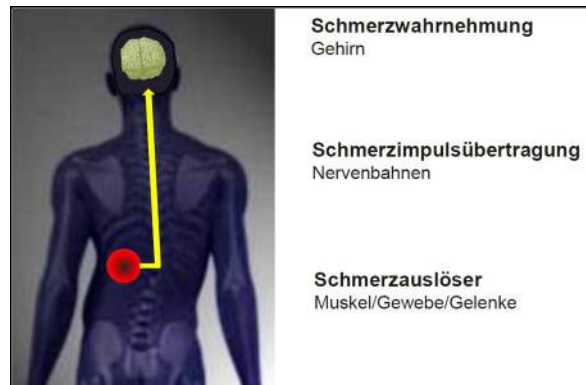
Mehr als Skoliose

Schmerz und seine Folgen

N. Egloff, N. Bischoff, Kompetenzbereich Psychosomatische Medizin, Inselspital, 3010 Bern

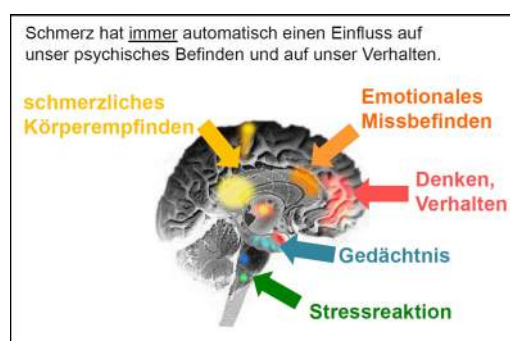
Schmerzursachen

Treten bei Skoliose Schmerzen auf, können diese verschiedene Ursachen haben. Die Schmerzen können zum Beispiel als Folge von verspannten Muskeln auftreten oder durch ungleiche Gelenkbelastungen hervorgerufen werden. In diesen Fällen helfen in der Regel physiotherapeutische Massnahmen wie Haltungsschulung, Bewegungstraining und das Erlernen von Techniken zur muskulären Entspannung. Sind die Schmerzen „mechanischer“ Ursache (z.B. Druckschmerzen des Korsetts, Gelenkschäden), ist ärztliche, resp. orthopädische Hilfe nötig.



Individuelles Schmerzerleben

Wesentlich ist, bei Schmerzen zu verstehen, dass jeweils nicht einfach nur „der Rücken schmerzt“, sondern immer der Mensch als ganzes Individuum vom Schmerz betroffen ist. Es ist zudem notwendig zu begreifen, dass Schmerz nicht einfach gleichzusetzen ist mit nur einer Gewebeschädigung, sondern Schmerz per se immer eine Körperwahrnehmungsfunktion ist. Weiter ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Menschen gleich schmerzempfindlich sind. Eindrücklich lässt sich wissenschaftlich belegen, dass dieselbe Schmerzursache längst nicht bei allen Menschen gleich starke Schmerzen hervorruft. Wie andere unangenehme Körperwahrnehmungen (z.B. Frieren, Hungergefühl, Schwindel, Erschöpfungsgefühl) hat Schmerz letztlich eine Alarmfunktion, die dem Bewusstsein meldet, dass die körperliche Integrität / Unversehrtheit gefährdet ist. Alle diese genannten Körperalarmfunktionen müssen „unangenehm“ sein, um so bei den Betroffenen selbstschützendes Verhalten auszulösen, um das Unangenehme möglichst wieder los zu werden. Interessant dabei ist, dass losgelöst davon, ob eine schmerzhaft Körpererfahrung oder eine schmerzliche soziale Erfahrung vorliegt, das „Unangenehme“ stets von ein und demselben Hirnareal gemeldet wird: Ob sozialer oder körperlicher Schmerz ist diesem Hirnareal einerlei - was weh tut, tut weh.



Psychosoziale Verstärker des Rückenschmerzes sind häufig und etwas „normales“

Auf dem soeben genannten Hintergrund ist es verständlich und nachvollziehbar, dass schmerzliche psychosoziale Erfahrungen körperliche Schmerzen auch direkt verstärken können. Ein haltungsbedingter muskulärer Verspannungsschmerz kann z.B. durch Prüfungsstress verstärkt werden, da Stress allein auch schon zur Zunahme der Muskelanspannung führt. Es ist normal und häufig, dass dann der Schmerz der Skoliose zu einem Leiden „Mehrals-Skoliose“ führt. Längst sollte daher die medizinische Behandlung eines jungen Menschen mit Skoliose auch immer die Gesamtsituation des Betroffenen berücksichtigen. Wenn ein Jugendlicher mit Skoliose sich wegen der Skoliose minderwertig vorkommt oder sich im Turnunterricht schämt, drückt die Skoliose verständlicherweise doppelt.



Direkte und indirekte Gegenmassnahmen

In der klinischen Betreuung und Behandlung von Patienten unterscheiden wir direkte und indirekte Massnahmen. Die direkten Massnahmen helfen direkt die Beschwerden der Skoliose zu reduzieren. Die indirekten Massnahmen sollen helfen, dass die Betroffenen grundsätzlich weniger schwer an der Skoliose zu tragen haben. Bildlich gesprochen: Es gilt dem Pferd einerseits direkt, die Last auf dem Rücken zu reduzieren. Andererseits wollen wir dem Pferd indirekt die Last erleichtern, indem wir es besonders gut pflegen.



Was dem Jugendlichen hilft

Oft kommt es vor, dass sich ein junger Mensch mit skoliotischer Wirbelsäule zu Unrecht selber degradiert und minderwertig fühlt. Die Jugendgruppe des Skoliose-Vereins kann hilfreich sein, dass der Jugendliche mit Skoliose erlebt, dass Skoliose etwas sehr häufiges und medizinisch gesehen „ungefährliches“ ist und, dass es ganz viele tolle jugendliche Vorbilder mit Skoliose gibt. Skoliose hin oder her: jeder Mensch hat ein Anrecht auf eine zufriedene und glückliche Lebensführung.

Jugendliche sind vielen Herausforderungen ausgesetzt (Schule, Anerkennung durch Freunde, Berufswahlfindung, etc.) und tendieren dazu, sich oft selber zu kritisch zu beurteilen. Grosszügige Unterstützung durch die Erwachsenenwelt ist nötig, damit den Betroffenen die Skoliose „nicht über den Kopf wächst“. Eltern, Hausärzte, Orthopäden, Physiotherapeuten, Lehrer, welche realisieren, dass Jugendliche mit Skoliosen an „mehr als an der Skoliose“ leiden, sollten wachsam sein und den Jugendlichen unter Umständen auch psychologische Unterstützung im Sinne einer Selbstwertstärkung anbieten und vermitteln. Bei Hinweisen auf Zusatzkonflikte und hohe Stressbelastung haben Kinder und Jugendliche Anrecht, frühzeitig auch unterstützende psychologische Hilfe (Schulpsychologe, Kinderpsychologe, Kinder- und Jugendpsychiater, anderweitige kompetente Vertrauensperson) anzunehmen.

Mehr als Skoliose

Eine integrative, moderne Schmerzbehandlung bei Skoliose strebt daher ein „Mehr-als-Skoliose“ an. Neben den bekannten hilfreichen direkten Massnahmen für die lokalen, mechanischen Beschwerden (Haltungstraining, Entspannungsverfahren, Bewegungstraining etc.) ist die Förderung von selbstwertsteigernden indirekten Massnahmen wichtig, damit die Skoliose nicht doppelt drückt.



Schmerzwahrnehmung

Gehirn

- Selbstwertsteigernde Massnahmen
- Selbstidentifikation durch tolle Vorbilder
- Spass unter Seinesgleichen und anderen
- Konflikt- und Stressabbauende Massnahmen
- Psychologische Hilfe annehmen

Schmerzauslöser

Muskel/Gewebe/Gelenke

- Physiotherapeutische Massnahmen (Haltungshilfe, Training, Entspannung)
- Orthopädisch-physikalische Massnahmen
- Ärztlich-orthopädische Massnahmen
- Medikamentöse Massnahmen

HILFE, EIN KORSETT, WAS NUN?

Hallo!

Ich bin Emilie. Und ich war verzweifelt, als mir mein Arzt und meine Eltern damals gesagt hatten, dass ich ein Korsett tragen muss. Jahrelang, Tag und Nacht, immer in diesem Plastikteil?

Heute gehört es zu meinem Alltag wie das Zähneputzen oder der Schulweg. Auch für meine Freundinnen und meine Klasse ist mein Korsett ganz normal.

Wie das ging? Das erzähle ich euch zusammen mit meinem Arzt und meinem Orthopädietechniker vom ORTHO-TEAM*.

Eure Emilie



Emilie










GYROTONIC®

Jugendliche gezielt behandeln und zum Trainieren motivieren

Um bei Kindern und Jugendlichen mit idiopathischer Skoliose eine Operation zu vermeiden, bietet die Praxis Physiotherapie Maria Schori ein zweistufiges Behandlungsprogramm an. Kinder im Wachstum kommen zweimal pro Woche in die Therapie: Einmal geht die Physiotherapeutin auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes ein. Beim zweiten Termin steht GYROTONIC® im Mittelpunkt, ein Training, das aus symmetrischen Übungen besteht oder Übungen, die auf beide Seiten ausgeführt werden.

Die Wirbelsäule ist ohne Zweifel eine der komplexesten und faszinierendsten Teile unseres Körpers. Viele Knochen, Muskeln, Bänder und Nerven befinden sich auf kleinstem Raum und müssen harmonisch zusammenspielen. Die Wirbelsäule gibt uns Halt und Stütze. Gleichzeitig muss sie flexibel und geschmeidig sein, damit wir uns wohlfühlen. Die Kinder, die von der idiopathischen Skoliose betroffen sind, brauchen eine gute Betreuung und passende Instruktionen, um ihre Wirbelsäule richtig zu pflegen. Die Society on Scoliosis and Rehabilitation Treatment stellt Richtlinien auf, wie die Kinder behandelt werden sollen: Das primäre Ziel ist das Aufhalten der Progression der idiopathischen Skoliose und somit das Verhindern einer stabilisierenden Operation. Ausserdem soll aus ästhetischen Gründen das Erscheinungsbild und die Haltung verbessert werden, aber auch um Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit und respiratorischen Beschwerden vorzubeugen. In der Physiotherapie haben wir mittels gezieltem Training und manuellen Techniken die Mittel, um diese Ziele zu verfolgen.

Physiotherapeutin und Gyrotonictrainerin Maria Schori unterstützt ein Mädchen beim Gyrotonictraining



In der Praxis Physiotherapie Maria Schori

Seit 2 Jahren arbeiten wir in unserer Praxis mit Kindern, die von idiopathischer Skoliose betroffen sind. Sie werden im Kinderspital oder von Hausärzten selektiert und an uns verwiesen. Bei Verdacht auf mittelschwere Progression der Skoliose wird der Orthopädietechniker für eine Korsettbehandlung hinzugezogen. In regelmässigen Abständen macht der Wirbelsäulenspezialist eine Kontrolle und ein Röntgenbild.

Zu Beginn der Physiotherapie wird ein physiotherapeutischer Befund gemacht. Nach dessen Resultaten und den Untersuchungsergebnissen des Arztes sowie des Orthopädietechnikers wird bestimmt, wie oft die Jugendlichen in die Therapie kommen müssen. In der Wachstumsphase kommen sie zweimal pro Woche und trainieren daneben täglich mit Heimprogramm. Einmal in der Woche erhält das Kind eine Eins-zu-Eins-Betreuung. Dies ermöglicht, ein individuelles Übungsprogramm zusammenzustellen. Beispielsweise werden asymmetrische Dehn-, Atem- und Zentrierungsübungen genau in Abstimmung auf die verschiedenen Krümmungen der Wirbelsäule ausgeführt. Der Umgang mit dem Korsett kann besprochen und geübt werden. In dieser Sitzung gibt es oft auch Raum und Zeit, über emotionale, familiäre und schulische Probleme zu sprechen.

Symmetrie mit GYROTONIC®

Beim zweiten Mal kommt das Kind ins Gyrotonic. Gyrotonic wurde von Juliu Horvath als Training für Tänzer entwickelt. Mit seinem Bruder Paul hat er ein grosses Wissen über Bewegung und Rehabilitation vereint. Paul entwickelte spezielle Programme für die Behandlung von Schultergürtel- und Beckengürtelbeschwerden sowie ein ganzes Programm für Skoliosebetroffene. Im Gegensatz zu anderen Skoliosebehandlungstechniken arbeitet Gyrotonic immer mit symmetrischen Übungen oder mit Übungen, die auf beide Seiten ausgeführt werden. Die Basis ist, den Bewegungsapparat in eine Verlängerung zu bringen. Dadurch begradigt sich die Wirbelsäule soweit wie möglich. Dann wird in dieser Verlängerung in jede Richtung durch bewegt: Beugung, Streckung, Drehung, Seitneigung und Wellenbewegung. Somit wird die konvexe wie die konkave Seite gefordert, sich zu aktivieren.

Wir beginnen mit einem progressiv aufbauenden Programm. Zuerst werden die Basisübungen erlernt wie Streckung/Aufrichtung, Stabilisation und Korrektur einzelner Körperregionen. Dann werden die Übungen zunehmend komplexer, weil man immer mehr Körperregionen miteinander und gegeneinander bewegt. Zu Beginn bieten die Bodenübungen viel Unterstützungsfläche als Feedback. Danach werden die Übungen auf dem Pulleytower ausgeführt. Durch die wenige, aber gezielte Führung des Gerätes werden die koordinativen Fähigkeiten stärker angesprochen und trainiert. Das Gerät zeigt den Übenden genau, wo und wie bewegt werden sollen, und führt sie immer mehr in die Symmetrie.

Das Gerät führt die Jugendlichen in die Symmetrie



Mehr Austausch und Spass zu zweit

Wenn möglich trainieren wir in Zweiergruppen. So ist der Austausch mit anderen Jugendlichen mit idiopathischer Skoliose möglich zu Fragen wie: Wie sieht deine Skoliose aus? Kannst du das bei mir auch beobachten? Wie beweglich bist du? Hast du dieselben Probleme? Gemeinsam kann die Skoliose entdeckt und begriffen werden.

Die Kinder motiviert zu halten ist eine grosse Herausforderung in der Skoliosebehandlung. Hier bietet Gyrotonic einen grossen Vorteil, weil das Übungsmaterial fast unerschöpflich ist. Sobald der therapeutische Teil erlernt ist, gehen wir mit den Trainingsserien Level Eins und Zwei weiter. Wer dann immer noch den Wunsch hat, die Übungen zu vertiefen, kann sich zum Gyrotonictrainer ausbilden lassen.

Nebst den medizinischen Zielen, die zu erreichen sind, ist es schön, die Entwicklung der Kinder zu beobachten. Kinder und Jugendliche lernen schon im jungen Alter, ihren Körper zu spüren und gezielt zu trainieren. Sie erfahren dabei, dass sie so positiven Einfluss auf ihre Wirbelsäule und ihr Wohlbefinden nehmen können.

Physiotherapie Maria

Mühlemattstrasse 53

3007 Bern

031 382 02 02

www.physiotherapieschori.ch

www.gyrotonic.com

GYROTONIC® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Gyrotonic Sales Inc. und wird mit deren Genehmigung verwendet.

Das Training zu zweit macht Spass



Ayesha Jones

**Quelle: Bericht aus dem Artikel im Dailymail, 15.10.2014
Für sie übersetzt und zusammengefasst von Christa Muck**

Ayesha Jones, 25, wohnhaft in Birmingham (GB), leidet unter Skoliose. Im Alter von 13 Jahren empfahl ihr ihr Arzt eine Operation, bei der ein Metallstab den Rücken gräben und stabilisieren sollte. Er meinte zu ihr, sie sei ein „hübsches Mädchen mit einem hässlichen Rücken“ ohne Operation. Entschlossen, ihm das Gegenteil zu beweisen, arbeitete sie hart daran, ein erfolgreiches Modell zu werden ohne invasive Chirurgie, sondern mit gezielter Rückenschule. Als Model wurde sie Profi darin, sich so zu positionieren, dass die Skoliose auf den Fotos nicht ersichtlich war. Ihr Netzwerk war so gut, dass sie sogar Aufträge ohne Hilfe einer Modelagentur erhielt und selbständig arbeiten konnte. Sie modelte für Musikvideos einiger grossbritannischen Musikbands und posierte für Bademode. Es machte sie stolz, ihr Ziel erreicht zu haben.

Wir sollen nicht glauben, wir müssten uns ändern, um akzeptiert zu werden

Im Alter von 19 Jahren hatte sie ein einschneidendes Erlebnis mit einem Fotografen. Sie reiste von Birmingham nach London für ein Model-Shooting, aber der Fotograf bezeichnete ihren Rücken als „nicht ansehnlich“ und schickte sie ohne Bezahlung nach Hause! Mit der Zeit erkannte sie, dass Modeln sie nicht glücklich machte und für sie keinen Sinn ergab. Sie fragte sich, was es ihr bringe, schöne Fotos von sich zu haben, wenn diese nicht zeigten, wie sie wirklich aussieht. Für sie wurde klar, dass Schönheit von innen kommt.

Mit Überzeugung gab sie ihre Model Karriere auf und studierte Fotografie an der Universität of Central Lancashire, Preston und wurde eine Vollzeit „Freelance visual artist“. Sie unterstützt die „Scoliosis Association UK“ beim kreieren von Bildern für Publikationen. Unter anderem veröffentlichte sie ein Buch mit Self-portraits „Imperfection“, wo sie ihre Skoliose darstellt. Sie führt eine Webseite,

www.ayeshajones.com,

auf der Skoliose kein Tabu ist.

Mit 21 Jahren liess sie schmerzbedingt die Skoliose operieren und nicht aus kosmetischen Gründen. Sie erklärte, sie möchte auf Fotos von ihr zeigen, dass wir alle schön sind, genauso wie wir sind. („I do to show that we are all beautiful exactly the way we are“). Wir sollen nicht glauben, wir müssten uns ändern, um akzeptiert zu werden.

Als die Skoliose sie lehrte den Fokus weg von ihrem Körper und mehr auf ihr „Ich“ zu lenken, fühlte sie sich viel glücklicher.

**Ihr Wunsch ist es, dass sie
anderen Skoliose
Betroffenen helfen kann.**

Wir brauchen Verstärkung!

Der VSS sucht neue Vorstandsmitglieder

Ihr Profil:

Als Mitglied des Vorstands bringen sie Ihre Perspektive in die Arbeit des VSS ein. Sie kennen die Sicht des Betroffenen und möchten aktiv an der Arbeit des Vereins teilnehmen.

*Bitte melden Sie sich bei unserer Präsidentin Christa Muck
christa.muck@skoliose-schweiz.ch*



Isabella

... machte als hochbezahltes Top-Model eine Weltkarriere. Als junges Mädchen wurde bei ihr eine Skoliose festgestellt und operiert. In ihrem Buch „Some of Me“ schreibt sie offen über die Beziehung zu ihrem Körper. Isabella ist noch heute ein Sinnbild für eine starke Frau. Leid und Leidenschaft liegen oft nahe beieinander.

Von Gerlinde Wronski

Bei Isabella Rossellini (60), der Tochter der schwedischen Filmschauspielerin Ingrid Bergman und des italienischen Regisseurs Roberto Rossellini wurde in ihrer frühen Jugend (1962) – sie war elf – eine verkrümmte Wirbelsäule diagnostiziert. Um die seitliche Verkrümmung der Wirbelkörper aufzuhalten, suchten ihre Eltern verzweifelt nach einer therapeutischen Lösung für Isabellas Handicap. „Stundenlanges, tägliches am Hals-Aufhängen half nichts, auch nicht spezielle Gymnastik, mit der ich die Rückenmuskeln abwechselnd trainierte, um die Wirbelsäule in eine gerade Position zu zwingen“, erinnert sich Isabella in ihrer Biografie „Some of Me“ (Schirmer/Mosel, 1996, alle Zitate daraus).

Bereits Anfang der 60er-Jahre gab es die Möglichkeit, eine Skoliose operativ zu begradigen. Doch die Vor- und Nachbereitungsphase eines solchen Eingriffs waren auch damals äusserst schmerzhaft:

„Ich war am Boden zerstört“ ...Um die Skoliose zu korrigieren, wurde ich an Hals und Hüften in einen Apparat gespannt und gestreckt. War die maximale Korrektur erreicht, kam ich in ein Gipsbett. Einige Wochen später ... wurde ich wieder ein Stück gestreckt, kam in einen neuen Gips. Die Prozedur wurde bei vollem Bewusstsein, ohne Narkose durchgeführt ... man brach die Streckung ab, wenn ich vor Schmerz das Bewusstsein verlor.“

Nach vier Monaten Streckfolter wurde ihre Wirbelsäule operativ fixiert: eine Operation, „bei der man 13 Wirbel mit einem Knochentransplantat aus meinem Oberschenkel verband“. Anschliessend wurde sie in einen Gipspanzer gestreckt, den sie sechs Monate lang tragen musste. Es war für sie eine schreckliche, prägende Erfahrung: „...als der letzte Gips entfernt wurde, baumelte der Kopf hin und her wie bei einem Huhn, dem man den Hals umgedreht hatte, bis diese Muskeln ebenfalls wieder trainiert waren ... Das Schlimmste an einer Krankheit sind die Schmerzen, ich hatte kein Mittel gegen sie, aber ich lernte zu versteinern und durchzuhalten ... Ich, das waren nur meine Gedanken, mein Körper war ein Anhängsel, das ich ignorieren konnte.“ Zwei Jahre dauerte die „Heilung“. Trotz ihrer Beeinträchtigung war Isabella fest entschlossen, unabhängig und selbständig zu werden und Karriere zu machen. Die machte sie:

Isabella – die zunächst als Journalistin arbeitete, dann in den USA als Schauspielerin („Blue Velvet“) grossen Erfolg hatte – wurde eines der bestbezahlten Models der Welt: Elf Jahre lang war sie das Gesicht der Kosmetikfirma Lancôme:

„ ... vom Krüppel zu einer der schönsten Frauen der Welt, wie es manchmal heisst“.

Nach dem Ende ihrer Modelkarriere begann sie Regie zu führen. Ihr Film-Debüt wurde 2008 auf der Berlinale gezeigt: „Green Porno“, eine Kurzfilmreihe über das Liebesleben von Würmern und Insekten. Bei der Berlinale 2011 sass sie als Vorsitzende selbst in der Jury.

Quelle: Das Skoliose-Magazin / Ausgabe 01/2012

RÜCKENzeit

Das Skoliose-Magazin

Ausgabe 1/2014



Wachstum durch Erfahrung
Wege in der Skoliose-Therapie
Experten & Patienten berichten

Themen:

Physiotherapie: Interview mit Christa Lehnert-Schroth

Schmerztherapie: Ursachen und alternative Wege

Chirurgie: Im Gespräch mit Prof. Dr. Harms

Selbsthilfe: Persönliche Erfahrungen & Buchtipps

Mein Tagesablauf mit Korsett

6:29 mein Wecker klingelt, ich habe heute gut geschlafen. Ich heiße **Eleonora**, bin **10 Jahre** alt und ich habe seit 3 Jahren ein Korsett. Jetzt stehe ich auf und ziehe das Korsett aus, denn ich muss Übungen machen, für die Übungen brauche ich ca. 10 Minuten. Nach den Übungen ziehe ich mein Korsett und meine Kleider an und gehe frühstücken. Jetzt gehe ich in die Schule. Ein paarmal nervt mich das Korsett, doch ich weiss, dass es mir hilft. Manchmal will ich mein Korsett zerschneiden oder...

...will es in den Kübel werfen oder, oder, oder.....

Jetzt bin ich in der Schule und sage meinem Banknachbarn „Hallo“ und er sagt mir „Hallo Korsettfrau“. Das nervt, aber er sagt es mir nicht immer. Wenn es sehr heiss ist und ich das Korsett trage, habe ich das Gefühl, dass ich ein Glace bin, das am Schmelzen ist oder, dass ich gleich explodieren würde, oder dass ich eine warme Pizza im Backofen bin, aber zum Glück darf ich das Korsett bei ganz heissen Temperaturen abziehen und ohne Korsett zur Schule gehen. Oh Mist, jetzt muss ich noch eine Stunde Mathe überleben, dann ist Mittagspause. Hmmm sehr anstrengend, ich muss sehr viel rechnen, drei, zwei, eins drrrrinnng, es läutet! Jetzt gehen ich und meine beste Freundin in den Hort Mittagessen. Nach dem Hort gehen wir beide wieder in die Schule. Jetzt ist Turnen angesagt. Ich brauche etwas länger zum Umziehen als die anderen wegen des Korsetts. Als meine Schulkolleginnen das erste Mal mein Korsett sahen, wollten es alle anprobieren :-)! Mein Korsett bleibt in der Umkleidekabine. Im Turnen spielen wir heute Schnurball, das macht Spass! Nach dem Turnen ziehe ich mich um. Jetzt ab in die Englischstunde. Nach der Englischstunde ist die Nachmittagschule zu Ende und ich gehe nach Hause. Meine Mutter wartet schon mit einem feinen Zvieri auf mich. Nach dem Zvieri gehe ich draussen mit meinen Freundinnen und Freunden spielen. Um sieben Uhr muss ich wieder nach Hause, um Znacht zu essen. Danach muss ich wieder Übungen machen. So, jetzt gehe ich duschen, meine Zähne putzen, das Korsett und das Pyjama anziehen und dann gleich ins Bett. Ich darf noch ein bisschen lesen und dann schlafe ich ein. So sieht mein Tagesablauf mit Korsett aus.

Bild by Eleonora



Meine Maturaarbeit

Ich heisse Romina und bin 19 Jahre alt. Im Sommer schliesse ich die Kantonsschule Musegg in Luzern ab. Meine Maturaarbeit habe ich zum Thema Auswirkungen von Skoliose auf die Psyche geschrieben. Für dieses Thema habe ich mich entschieden, weil ich zum einen das Schwerpunktfach Psychologie/ Philosophie/ Pädagogik habe und zum anderen bin ich selbst von Skoliose betroffen. Meine Skoliose wurde im Dezember 2009 festgestellt. Nach dem wir uns drei Meinungen anhörten, entschied ich mich in der Uniklinik Balgrist in Zürich operieren zu lassen. Dr. K.Min war der Meinung, ein Korsett sei wirkungslos, da ich bereits zu weit entwickelt gewesen bin (Was heisst das?). Zudem betrug mein Krümmungswinkel 45 Grad. Ich habe mich für die OP entschieden, da ich nicht mehr wollte, dass man mir die Krümmung ansieht. Seit ich wusste dass sie existiert, hat sie mich gestört. Im April 2010 war es dann soweit. Vor und nach der OP musste ich zur Physiotherapie gehen. Heute lebe ich gut mit den vier versteiften Wirbeln. Betroffen sind die untersten drei Brustwirbel und der oberste Lendenwirbel. Im Alltag verspüre ich keine Schmerzen und bin so gut wie nicht eingeschränkt. Ich achte darauf nichts zu tun, was den Rücken besonders belastet. So mache ich keine Rollen mehr und vermeide Sportarten bei denen es viele Schläge in den Rücken gibt. Dies sind für mich Vorsichtsmassnahmen, da ich nichts provozieren und meinen Rücken schonen möchte.

Für meine Maturaarbeit habe ich zwei Hypothesen entwickelt. Zum einen habe ich untersucht, wie sich eine Krankheit wie Skoliose auf die Psyche des Menschen auswirkt. Die zweite Hypothese hieß, dass eine Korsettbehandlung für den Patienten belastender ist als eine Operation.

Aufgebaut ist meine Arbeit in zwei Teilen. Am Anfang steht der theoretische Teil. In diesem wird alles rund um die Skoliose und die Krankheitsbewältigung im Allgemeinen sowie bezogen auf die Skoliose geklärt. Im praktischen Teil wurden Patienten- und Erfahrungsgeschichten, von mir zusammengestellte Fragebögen sowie Meinungen von Fachpersonen ausgewertet. Am Schluss der Arbeit stehen das Fazit und die Diskussion.

Jeder Patient bewältigt seine Krankheit auf eine individuelle Art und Weise. Es kommt auch nicht immer zur Akzeptanz der Krankheit. Das heisst, nicht jede Person kann die Krankheit annehmen und zurück ins Leben finden. Wenn somatopsychische Störungen auftreten, ist dies ein Zeichen, dass der Patient Hilfe braucht die Krankheit zu bewältigen. Hinweise darauf sind beispielsweise, dass man aufgeben will, Schlafstörungen hat oder sich zurückzieht. Bei der Skoliose gibt es drei Gruppen von psychosozialen Belastungen. So sind dies Belastungen bei der Alltagsbewältigung (Krankengymnastik einbauen, Vorurteile), Therapieanforderungen Problem).

(Intimsphäre durchbrochen, Korsett, Schmerzen) und die weiteren psychischen Belastungen (Ungewissheit, Angst, kosmetisches Problem).

Es gibt einige Studien zum Thema Skoliose und Psyche. Diese belegen, dass die Psyche von Patienten unter der Skoliose leiden kann. Auch meine Untersuchungen belegen dies. Viele Patienten fühlen sich eingeschränkt, haben Selbstwertgefühl verloren, fühlen sich unsicher, schämen sich und/oder haben Angst. In einzelnen Fällen kann es zu Depressionen sowie hin zu Selbstmordgedanken oder –versuchen kommen. Für die Patienten ist es am schlimmsten, dass die Krankheit das ganze Leben vorhanden ist. Problematisch im Hinblick auf die Skoliose scheint, dass sie oftmals in der Pubertät auftritt und deshalb auf eine sehr sensible Phase Einfluss nimmt. Zudem entspricht man mit der Krankheit nicht mehr der Norm, da der Körper von der normalen Form abweicht.

Dass ein Korsett belastender ist als eine OP konnte ich nicht nachweisen. Es zeigte sich, dass es am Schlimmsten ist, wenn beides benötigt wird. Zudem sind die psychischen Belastungen der Behandlung heute viel kleiner als früher, wo noch Streckbette und Gipskorsetts nötig waren. Auffällig war, dass die Patienten, welche sich weder mit Korsett oder OP behandeln lassen, trotz einer erheblichen Krümmung, oftmals am positivsten antworteten. Dies war beispielsweise bei der Frage ob die Skoliose die Familienplanung beeinflusste oder ob man sich überlegt hat in psychologische Behandlung zu gehen, zu beobachten. Jedoch litt diese Gruppe vermehrt an Begleiterscheinungen wie Schmerzen. Mehr als 60% sahen in ihrer Skoliose jedoch auch etwas Positives. Am meisten wurde ein besseres Körpergefühl, gefolgt von neuen Bekanntschaften/Freunden sowie neue Erfahrungen, genannt.

Abschliessend ist zu sagen, dass jeder Patient genau so individuell ist wie seine Skoliose. Deshalb finde ich, sollte jeder seinen für sich richtigen Weg finden. Als Tipp kann ich sagen, dass der Austausch sehr wichtig ist. Dies haben zum einen meine Untersuchungen gezeigt, wie auch meine persönlichen Erfahrungen. Man merkt dann, dass man nicht alleine ist und fühlt sich verstanden. Man sollte sich nicht scheuen den Kontakt zu suchen.



Skoliose-Therapiewoche 2014 der Universitätsklinik Balgrist

- ein Patientenbericht -

Vier Erwachsene, vier Jugendliche und drei Therapeutinnen machten mit bei der Skoliose-Woche der Universitätsklinik Balgrist vom 17. bis 22. August 2014 auf dem Kerenzerberg im Kanton Glarus. Wir waren dort im Sportzentrum gut untergebracht. Am Sonntagnachmittag lernten wir uns gegenseitig kennen. Die Teilnehmerinnen kamen aus dem Wallis, aus den Kantonen Zürich, Luzern, Aargau und Baselland. Jede von uns wurde von den Leiterinnen Linda Dyer und Sarah Buck gründlich untersucht und gemessen. Wir hörten zum Teil noch unbekannte Begriffe wie Dreibogen, Vierbogen, Lendenwulst, Paket, schwache Seite, schwache Stelle, Krümmung...

Sorgfältig wurden wir untersucht und jede erhielt ein speziell für sie bestimmtes eigenes Skoliose-Buch. Nach der Schwunggymnastik am Montagmorgen lernte Jede von uns ihre eigene Skoliose-Form kennen. Dadurch lernten wir allmählich zu verstehen, welche Schroth-Übungen uns speziell helfen können. Später lernten wir dann einzelne, gezielte Übungen nach Katharina Schroth auszuführen und zu trainieren.

Rumpfkugel oder auch Rumpfgrill – dieses rätselhafte Wort bedeutet Training der gesamten Rumpfmuskulatur. Wir trainieren die Bauch- und Rückenmuskulatur. Diese Übungen stammen nicht von Schroth, sind aber ebenfalls sehr wichtig, denn die gut trainierte Rücken- und Bauchmuskulatur schützt den Rücken vor Schmerzen. Unsere skoliosebedingten Defizite können so besonders gut und gezielt aufgefangen werden. Alle diese Übungen wurden im Skoliose-Buch notiert.

Nach den anstrengenden Stunden folgte jeweils um 11.30 Uhr eine abwechslungsreiche Stunde. „Fun“ d.h. Spiele, Tanzen, Wettbewerb, durchgeführt von Monika, der dritten Leiterin (Praktikantin). Am Morgen und auch am Nachmittag wechselten unsere Lektionen jeweils ab zwischen Theorie und gezielten Übungen. Der Nachmittag brachte zusätzlich das vergnügliche Schwimmen, d.h. Spielen und Wettbewerb im Hallenbad, zusätzlich verschönt durch die Aussicht auf die prächtigen Glarner Alpen.

Alle lernten wir auch noch Aquajogging kennen, ein reines Vergnügen, und erst noch nützlich für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Und noch ein Höhepunkt: nach 17 Uhr gab es eine Einzeltherapie für Jede von uns, eine sehr wohltuende, angenehme und entspannende Massage, auch noch vorbeugend gegen Muskelkater. Nach diesem Schema verliefen die Lern- und Übungstage.

Am Abend gab es Überraschungen: Boccia-Spielen oder Frisbee oder Federball, bei gutem Wetter draussen in der unglaublich schönen Alpenlandschaft. Bei schlechtem Wetter ein weiterer Höhepunkt, nämlich Klettern (angeseilt). Ich konnte nur staunen, wie toll und mutig da geklettert wurde!! Das habt ihr gut gemacht! Ein freier Nachmittag wurde uns am Mittwoch gegönnt: Wandern, Bergbähni fahren, Trottinett fahren; abwärts, Glace essen... Allmählich wuchs unsere Gruppe zu einer guten Gemeinschaft zusammen. Donnerstag und Freitag brachten nochmals ein paar Überraschungen: Neben Schwunggymnastik, Rumpfkugel und Schroth-Übungen – wie bereits an den vorhergehenden Tagen – lernten wir im „Krafraum“ des Sportzentrums, bei den Fitnessgeräten, wie wir an einigen dieser Geräte gezielte Übungen nach Schroth ausführen können. Alle diese Übungen hielten wir wiederum im Skoliose-Buch schriftlich fest, jeweils wieder mit exakten Fotos zu den jeweiligen Übungen. Dazwischen gab es für jede von uns eine Laufanalyse, die die speziellen Stärken und Schwächen der Einzelnen aufzeichnete. Die Auswertung hierzu gehört ebenfalls ins Skoliose-Buch. So ein spezielles Skoliose-Buch besitzt am Schluss Jede von uns, mit allen Übungen (plus Fotos), die wir gelernt haben. Zum Schluss haben die Leiterinnen in jedes Buch diejenigen Übungen notiert, die jeweils für uns speziell geeignet sind als Heimprogramm. Ein wenig traurig reisen wir ab, weg von den grandiosen Glarner Alpen, weg von den intensiven Lektionen in unseren Alltag. Wir nehmen vieles mit.

Danke Linda, Sarah und Monika für das Wissen, das Ihr uns vermittelt habt, und für Euren Einsatz, Eure Hilfsbereitschaft. Und für Eure gute Laune und Fröhlichkeit, die ansteckend wirken. Hoffentlich können wir Eure Hinweise im Alltag anwenden!

Margaret

Auch dieses Jahr fand auf dem Kerenzerberg eine gelungene Skoliose Therapiewoche statt. Das selbe Programm wird das Balgrist unter der Leitung von Linda Dyer nächstes Jahr vom **17.07-22.07.2016** anbieten.



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
Gellertstrasse 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

Von Gyrotonic im Inselspital zu Strassentheater in der Berner Altstadt

An einem kühlen aber sonnigen Samstag im März war es wieder so weit: Zeit für ein weiteres Jugendgruppentreffen des Skoliosevereins! Dieses Jahr zählte die Jugendgruppe 17 Kinder und Jugendliche (16 Mädchen, 1 Junge), im Alter zwischen 10 und 20 Jahren, welche die Jugendgruppelleiterinnen, Sabina und Tessa, aufs Neue begeisterten und mit ihrer interessierten und wissensdurstigen Art beeindruckten. Viel Neues und Spannendes stand auf dem Tagesprogramm – ja, am Schluss lief uns sogar die Zeit davon...!



Wir, Sabina und Tessa, leiten die Jugendgruppe des VSS und sind auch selbst betroffen. Unser Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche andere Gleichaltrige mit Skoliose kennenlernen und merken, dass sie mit ihrer Wirbelsäulenverkrümmung nicht alleine sind. Einige Kinder und Jugendliche durften wir bereits an den vergangenen Tagungen begrüßen und haben mit ihnen viel Tolles erlebt. Wir freuen uns, auch Dich im April 2016 zu sehen!

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

Kurz nach 8.30 Uhr durften wir bereits die ersten TeilnehmerInnen im Gymnastiksaal des Insel Spitals in Bern begrüssen. Bis wir vollständig waren, haben wir – teils alleine, teils gemeinsam – Namensschilder gestaltet und Vorstellungsbögen ausgefüllt. Schon sehr bald konnte man sehen, dass sich ein paar Gesichter bereits kannten – viele natürlich von vergangenen VSS-Tagungen oder früheren Treffen. Nach einer kurzen Begrüssungsrunde, bei der Name, Alter und „Rückensituation“ vorgestellt wurden, haben wir das Zepter gleich an die Physiotherapeutinnen der Gyrotonicpraxis Maria Schori übergeben. Ein intensives Aufwärmen in der Gruppe machte den Anfang des 90-minütigen Gyrotonicblocks. Es folgten dann – aufgeteilt in drei Gruppen und mit Hilfe der Physiotherapeutinnen – individuelles Ausprobieren der zwei Gyrotonicgeräte und Vorzeigen von Übungen auf Gymnastikbällen.



Das eine Therapiegerät – aus viel Holz, Schrauben und Drähten – verlangte viel Beinarbeit, um so die Rückenmuskulatur zu stärken. Das zweite Gerät hingegen lässt die Arme durch regelmässige Kreisbewegungen arbeiten, wobei auch richtige Kopf- und Nackenhaltung wichtig sind und so zum Erfolg der Therapie beisteuern. Es schien allen Kindern und Jugendlichen Spass zu machen und vor allem die Herzlichkeit, Offenheit und Kompetenz der Fachkräfte liess uns alle die Zeit vergessen... Anschliessend an den eher „praktischen“ ersten Teil des Morgens folgte ein Vortrag über die Vojatherapiemethode, bei dem etwa die Hälfte der Jugendgruppe sich dem Erwachsenenprogramm anschloss. Die andere Hälfte überbrückte diese Zeit mit diversen Spielen, gegenseitigem Austausch von Fragen, Ideen und Erfahrungen oder „Korsettvergleich“ im Gymnastiksaal. Auch wir als Leiterinnen haben dabei gespannt zugehört und konnten das eine oder andere mit auf den Weg nehmen.

Nach einem Stehlunch im unteren Stock des Gebäudes, zusammen mit den Eltern und Erwachsenen, begaben wir uns mit Bus und Tram in die Berner Altstadt, wo ein Stadtrundgang der ganz besonderen Art auf uns wartete. In der Nähe der Zytglocke empfing uns ein lustig gestimmter Herr. Er entpuppte sich als unser „Stadtführer“ beziehungsweise „Spielkoordinator“, der gerne Witze machte und uns die Regeln der „Stadt-Land-Führung“ erklärte. In gleichgrossen Gruppen mussten wir unter anderem Kirchen, Plätze, Apotheken finden, Fragen beantworten...und dabei immer aufmerksam sein, denn irgendwo in der Nähe lauerte auch eine putzende Strassenartistin, bei der wir beim Gelingen einer Zusatzaufgabe Bonuspunkte ergattern konnten. Tessa's Gruppe stiess gleich drei Mal auf die mysteriöse Frau, wobei dann Kernespuken, Liedergurgeln oder das Erraten des Gewichts eines neugeborenen Braunbären als zusätzliche Herausforderungen galten. Alle TeilnehmerInnen kehrten zeitgemäss zum Treffpunkt und zur „Rangverkündigung“ zurück, wo es viel Süsses und Lob gab.



Gut gelaunt machten wir uns dann wieder auf den Rückweg...zurück zum Inselspital, wo auch alle Eltern gespannt auf ihre Sprösslinge warteten. Natürlich durfte auch dieses Jahr der Evaluationsbogen nicht fehlen, so dass wir wissen, was wir beim nächsten Mal anders oder besser machen können. Für Feedback und Anregungen sind wir immer dankbar, da wir das Beste aus neuen Skoliosetagungen herausholen möchten. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie viel Unbekanntes und Neues man in wenigen Stunden kennenlernen, erlernen und entdecken kann! Wir hoffen, dass Euch unser Jugendprogramm 2015 in Bern gefallen hat, ihr Euch inspirieren konntet und vor allem neue Kontakte knüpfen durftet!

Erinnerungen an den tollen Jugendgruppen-Anlass 2015



Aufwärmen mit Maria Schori



Gyrotonic-Geräte ausprobieren und...



...Übungen auf dem Pezzi-Ball macheen. Dann habe wir Spiele gespielt, Vorträge gehört, geplaudert und...



...Korsette verglichen und am Nachmittag gab es einen tollen Stadtrundgang besonderer Art ☺

Foto-Wettbewerb

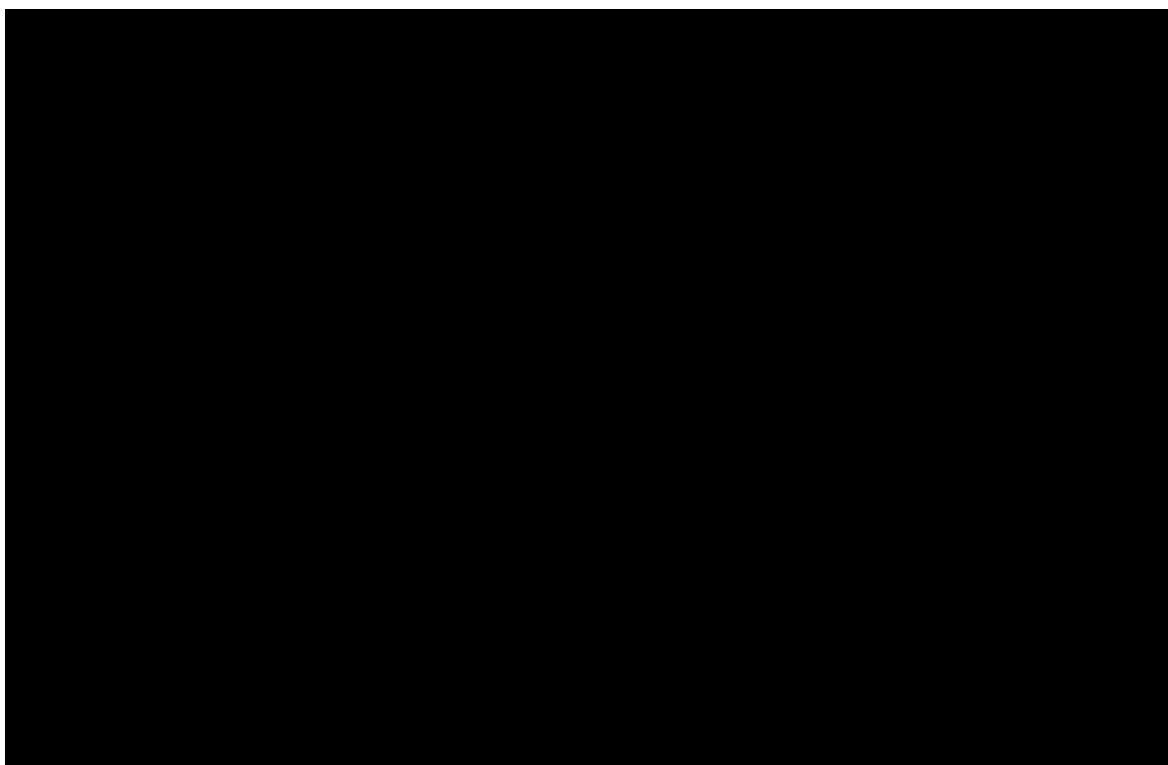
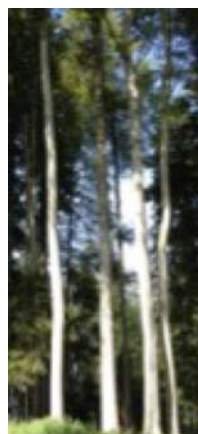
Die Welt ist nicht gerade

Überall in der Natur finden wir Skoliosen...ganz natürlich oder von Menschen gemacht: Eine Pflanze mit einer Skoliose, einen mäandrierenden Fluss, einen schlängelnden Holzsteg im Naturschutzgebiet, ein Trampelpfad in der Wiese.... **Schicke uns ein Foto** von einer „Natur – Skoliose“!

Die drei besten Fotos erhalten wieder einen Preis. Dieses Mal gibt es Kinogutscheine von Kitag zu gewinnen (gültig in allen kitag-Kinos in Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Winterthur und Zürich).

Bitte schickt das Foto mit einem Satz per Mail an: sabina.kaeppli@skoliose-schweiz.ch oder tessa.hauser@skoliose-schweiz.ch. Einsendeschluss ist der 24.April 2016. Beispiel: Sind alle Bäume gerade? Nein, die haben ja eine Skoliose! ;-)

1. Preis: 3 Kitag-Kinogutscheine
2. Preis: 2 Kitag-Kinogutscheine
3. Preis: 1 Kitag-Kinogutschein



Korsett-Foto-Wettbewerb

Im Journal 2014 schrieben wir einen Korsett-Foto-Wettbewerb aus. Verlangt war ein Foto mit dem Korsett an einem lustigen, schönen, schrägen oder speziellen Ort, möglichst originell! Wir bekamen tolle Fotos, DANKE! Hier die Siegerinnen vom Korsett-Foto-Wettbewerb 2014. Wir gratulieren Carolina, Claudia und Florina! Sie haben einen 50, 30 und 20 CHF Gutschein von Media Markt gewonnen.

1. Platz 50 CHF Gutschein vom Media Markt

Carolina: Ich hab noch einiges vor mir...



2. Platz 30CHF Gutschein vom Media Markt

Claudia: Mein grösstes Hobby ist das Wellenreiten.
Davon lasse ich mich auch trotz Korsett nicht abhalten.
Wellenreiten mache ich aber natürlich ohne Korsett :)!



3. Platz 20 CHF Gutschein von Media Markt: Florina, 13 Jahre



Skoliose-Intensiv-Woche

Für Kinder und Jugendliche von 12-18 Jahren in Rorschach vom
13.07.2015 - 18.07.2015

Montag Morgen, 9.00 Uhr. Danceloft Rorschach. Was passiert? Nervosität liegt in der Luft. Das Eis bricht. Eine Woche voller toller, neuer Erfahrungen beginnt. Das intensive Training meistert ihr hervorragend. Wir üben, ihr trainiert mit den Schroth-Übungen, wir lachen, verbringen Zeit am See, in der Badi auf dem Floss und überwinden unsere Angst im Seilpark- und vor allem haben wir eine Menge Spass.

Ich danke euch von Herzen für diese grossartige Woche und besonders dir Alessia für die gute Zusammenarbeit! Ich freue mich auf die nächste Intensivwoche nach

Katharina Schroth in Rorschach vom 17.07.2016 – 22.07.2016.

Eure Stephanie



Der sichere Umgang mit dem Korsett

Eine Fortbildung für Physiotherapeuten

An diesem Samstag haben zahlreiche Physiotherapeuten den Weg nach Zürich ins Therapiezentrum Hand in Hand gefunden und warten gespannt auf den Beginn der Fortbildung zum Thema "der sichere Umgang mit dem Korsett". Der Kursleiter Urs Schweingruber ist Orthopädietechniker und Meister im Ortho-Team in Zürich. Zum Auftakt seiner Präsentation erzählt er über die Geschichte des Korsetts, welche Entwickler im Laufe der Jahre das Korsett geprägt haben, und wie es zu dem Korsett geworden ist, so wie wir es heute kennen. Die Teilnehmer hören gespannt zu und lassen sich von ihm weiter über die aktuellen Korsett-Varianten, Unterschiede und Wirkungsweisen aufklären. Nun sind alle gefordert, denn sie sollen das Gehörte in einer Gruppenarbeit praktisch umsetzen. Schon nach kurzer Zeit sind aus allen Ecken angeregte und interessante Diskussionen zu hören. In der Kaffeepause lassen es sich die einzelnen Therapeuten nicht nehmen, das speziell für die Fortbildung angefertigte Korsett selber auszuprobieren. Einmal zu spüren wie sich die Patienten den ganzen Tag fühlen müssen. Nach der Pause geht es mit vielen wertvollen Tips über das richtige Tragen des Korsetts weiter. Den Teilnehmern ist am Ende dieser Fortbildung klar, worauf sie genau bei ihren Patienten achten müssen, damit ein Korsett richtig wirken kann. Die Zeit vergeht wie im Fluge und die sehr spannende und informative Fortbildung nimmt am Nachmittag ein Ende. Die Teilnehmer verlassen das Therapiezentrum mit vielen guten Inputs und beantworteten Fragen zum Korsett.

Eveline Schaerer
Physiotherapeutin im Pluspunkt-Zentrum in Jona



Fachbeirat des VSS

Der Fachbeirat setzt sich aus Personen zusammen, die eine spezifische Expertise auf dem Gebiet der Skoliose aufweisen und in Ihrer beruflichen Tätigkeit schwerpunktmässig auf diesem Gebiet arbeiten. Mit dem Einbezug von VertreterInnen der Physiotherapie, Orthopädietechnik und der orthopädischen Chirurgie sind die verschiedenen Teilbereiche ausgewogen repräsentiert und ermöglichen so eine umfassende Beratung des Verein Skoliose Schweiz.

Aufgaben und Zielsetzungen des Beirats

Beratung und Unterstützung des Vereins bei fachspezifischen Anfragen durch Mitglieder, Kostenträger und Berufsverbände und bei der Veranstaltung von Fachsymposien

*Verfassen von Empfehlungen zur konservativen und operativen Therapie
Konzeption von Strategien zur Früherkennung*



Von links nach rechts:

Dr. med. D.J.Jeszenszky, Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie Schulthessklinik Zürich,
Christa Muck, Präsidentin VSS, Cornelia Luchsinger, Eidg. Diplom. Physiotherapeutin FH,
Sabina Kaeppli, Jugendgruppenleiterin VSS und Selbstbetroffene, KD Dr. med. Thomas Böni, Leitender
Arzt , Teamleiter Technische Orthopädie Balgrist Zürich, PD Dr. med. Mazda Farshad, MPH, Leiter
Wirbelsäulen- und Skoliosechirurgie Universitätsklinik Balgrist Zürich

Nicht anwesend: Prof. Dr. med. Carol C. Hasler, Chefarzt Orthopädie, UKBB
Adrian Bosshard, Orthopädietechniker, Ortho-Team Bern

gesund schlafen
erholt aufstehen

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen,
unbequeme Liegelage im Bett?

Jetzt **gratis Hilfen** anfordern!
Gratis Ratgeber & Info-Anlässe!
www.ruhepuls.ch

Hier könnte Ihre Werbung stehen.



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

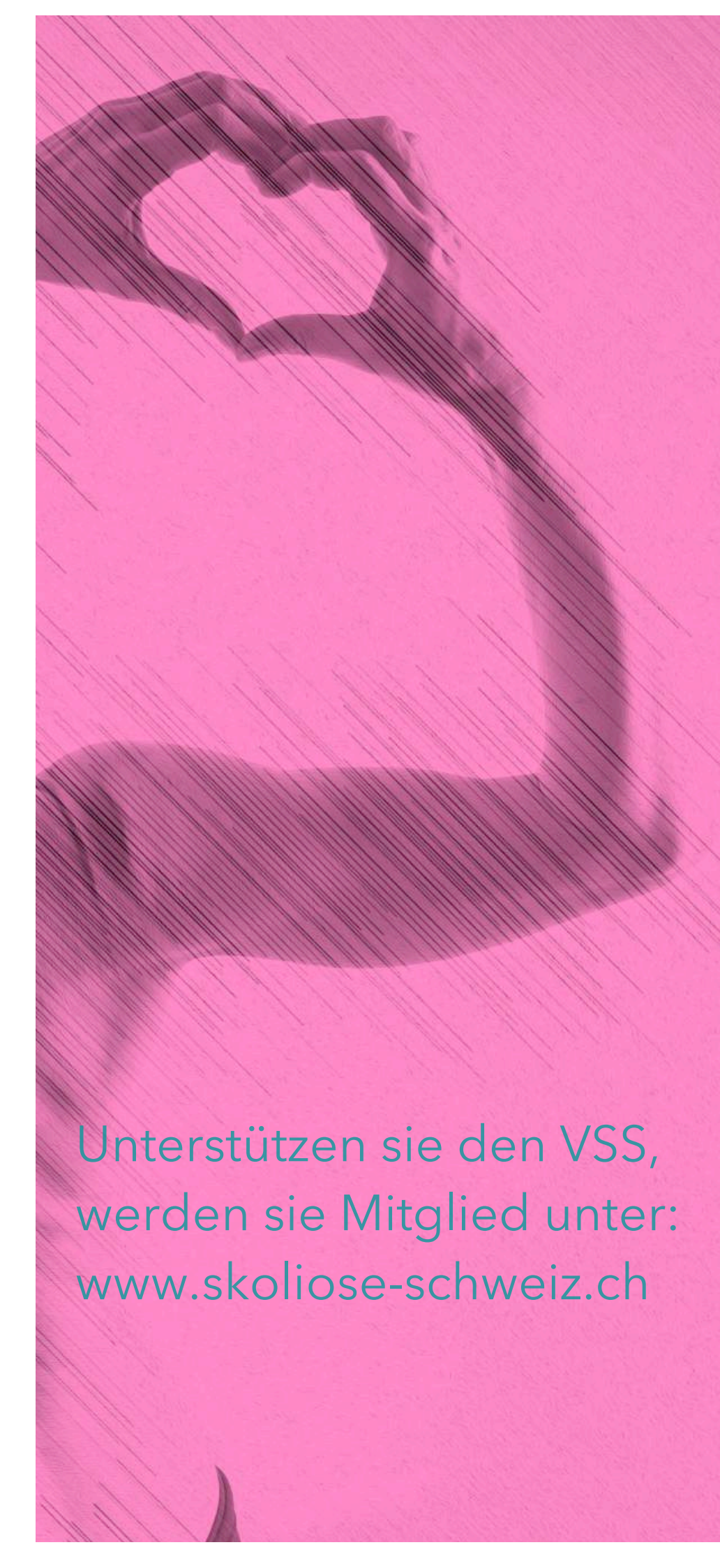
Seit 8 Monaten trage ich nun mein Skoliosen-Korsett „Mäni“. Es trägt diesen Spitznamen, weil darauf die Skyline von Manhattan abgedruckt ist. Manchmal ist es lästig und anstrengend, aber ich merke, dass es mir hilft. Ich bin sehr erleichtert, dass ich so ohne Operation etwas gegen meine Skoliose unternehmen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

A hand is shown holding a heart shape against a pink background with a diagonal line pattern. The hand is positioned in the upper left quadrant, with the fingers forming the heart's outline. The background is a solid pink color with a pattern of thin, dark, diagonal lines running from the top-left to the bottom-right. The text is located in the lower-left quadrant of the image.

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