



Verein  
Skoliose  
Schweiz

Skoliose bewegt  
Journal 2016/2017



# Mit Sicherheit für alle

## Diagnose, Intervention und Rehabilitation

Unsere Philosophie der massgeschneiderten und fallspezifischen Behandlung und Beratung hat uns zu einer der führenden Kliniken der Schweiz für orthopädische Chirurgie, Neurologie, Rheumatologie und Sportmedizin mit internationalem Renommee gemacht.

Denn eine Behandlung ist immer das Resultat minutiöser Planung und garantiert bei kleinstmöglichem Eingriff ein bestmögliches Resultat. Die Schulthess Klinik ist offen für Allgemein- und Zusatzversicherte.



Die Schulthess Klinik ist  
Swiss Olympic Medical  
Center und FIFA Medical  
Centre of Excellence



Lengghalde 2, 8008 Zürich, Schweiz  
Tel. +41 44 385 71 71, Fax +41 44 385 75 38  
E-Mail: [info@kws.ch](mailto:info@kws.ch)  
[www.schulthess-klinik.ch](http://www.schulthess-klinik.ch)



**SCHULTHESS KLINIK**  
**Muskulo-Skelettal Zentrum**

Seite	Thema
4 - 5	<b>VSS Jahresbericht 2015/2016</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick Vereinsjahr 2015</li> </ul>
6 - 9	<b>VSS Fachtagung 2016</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderspital St. Gallen, 30. April 2016</li> </ul>
10 - 11	<b>VSS Fachtagung 2016 der Jugendgruppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Foxtrail“ in St. Gallen</li> <li>• Korsettwerkstatt-Besuch</li> </ul>
12 - 19	<b>VSS Projekt: Früherkennung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spot-Drehtag</li> <li>• Die Hauptdarstellerin</li> <li>• Spot-Premiere vom 23. Juni 2016</li> <li>• Frühzeitiges Erkennen einer Skoliose</li> </ul>
20 - 26	<b>Erfahrungsberichte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mut zur eigenen Entscheidung</li> <li>• Meine Skoliose</li> <li>• Bekleidungstipp für Korsettträgerinnen</li> <li>• Skoliose-Korsett mit integriertem Orthotimer-Sensor</li> <li>• Motivation durch Technik</li> <li>• Ein gelungenes Skoliose-Update in der Universitätsklinik Balgrist</li> </ul>
27	<b>Agenda</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv - Literatur</li> </ul>
28 - 29	<b>Therapiemethoden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlaslogie</li> </ul>
30 - 37	<b>Gruppentherapie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interview mit Anette Hess, Hatha Yoga</li> <li>• Interview mit Linda Dyer, Universitätsklinik Balgrist</li> </ul>
38 - 39	<b>Fachwissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adulte idiopathische Skoliose</li> </ul>
40 - 41	<b>Skoliose-Therapeutenliste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Fachspezialist</li> </ul>
42	<b>Wettbewerb</b>

**IMPRESSUM** Jahresausgabe Juli 2016 - Herausgeberin Verein Skoliose Schweiz  
Präsidentin Christa Muck, Im Quellengrund 6, 8474 Dinhard

Auflage 1000 - Einzelbestellungen CHF 8.- (+Porto) via:  
Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch oder www.skoliose-schweiz.ch

### Liebe Leserinnen und Leser

Ein spannendes Vereinsjahr mit viel Bewegung liegt hinter uns. Gemeinsam mit dem Vorstand konnten wir neue Projekte in Angriff nehmen, eine erfolgreiche Fachveranstaltung in St. Gallen durchführen und uns mit vollem Elan auf das kommende Vereinsjahr vorbereiten.

An der vergangenen Mitgliederversammlung vom 30. Oktober 2015 haben wir Regula Knecht aus dem Vorstand verabschiedet. Sie hat durch ihre Persönlichkeit und Empathie eine wichtige Rolle als Vertreterin eines Angehörigen einen wertvollen Beitrag geleistet und wird weiterhin in sozialen Projekten tätig sein. Wir möchten ihr mit herzlichem Dank die Wertschätzung aussprechen, die sie durch ihre Arbeit im Vorstand viele Jahre geleistet hat, und wünschen ihr alles Gute.



Natürlich galt es diese grosse Lücke zu schliessen und dank unserer Werbung konnten wir drei neue Vorstandsmitglieder begrüssen: Lidia und Daniele Claps Capossele, Eltern von einem betroffenen Mädchen, und Franziska Bazzotti, Liege- und Schlafexpertin, die in ihrem Beruf täglich mit Wirbelsäulen- und Skoliose-Betroffenen zu tun hat. Sie haben sich sehr schnell eingearbeitet und auf unseren Arbeitsrhythmus eingestimmt. So machten wir uns gemeinsam mit grossem Engagement an die letzten Vorbereitungen für die Tagung im KiSpi St. Gallen.

Um unseren geschätzten Mitgliedern die Teilnahme an der Mitgliederversammlung zu vereinfachen, fand sie in diesem Jahr gleich anschliessend an die Tagung statt, ebenfalls im KiSpi St. Gallen.

Unser Motto „Skoliose bewegt“, das wir vor drei Jahren formuliert haben, beschäftigt uns noch heute. Immer wieder stellen wir uns neuen Herausforderungen, wagen uns an neue Themen und versuchen den Verein aktuell zu halten. Dieses Jahr beschäftigen wir uns intensiv mit der Förderung der Früherkennung der Skoliose. Mehr dazu lesen Sie in unserem Journal ab Seite 12!

Ein herzliches Dankeschön geht auch an unsere Inserenten. Durch ihre Werbung können wir das Journal weiterhin farbig drucken lassen. Mir scheint, als wäre es nie anders gewesen, doch dies ist erst die vierte Ausgabe des Journals in seinem neuen Kleid! Für die tolle Resonanz sind wir sehr dankbar.



## Kurzer Jahresrückblick auf das Vereinsjahr 2015:

Der Verein feierte sein 15-jähriges Bestehen!



Am 31. Januar 2015 organisierte der Verein die erste Fortbildung für Physiotherapeuten 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 veranstalteten wir die jährliche Fachtagung im Insepsital Bern. Ein erfreulicher Event mit dem Thema „Mehr als Skoliose“. Trotz schönstem Frühlingwetter nahmen gegen 100 Personen teil, davon 17 am Jugendprogramm, eine vielversprechende Rekordzahl!

Am 30. Oktober 2015 fand die 15. Mitgliederversammlung in Zürich statt.



Ich bedanke mich herzlich bei Franziska Bazzotti, Daniele und Lidia Claps Capossele, Karin Eberle, Stephanie Pfaff für die tolle Zusammenarbeit im Vorstands-Team.

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

Auch dieses Jahr sind bei uns viele Artikel und Berichte eingegangen, welche wir sehr gerne in der aktuellen Ausgabe 2016/2017 integriert haben. Daher geht auch ein spezielles Dankeschön an alle Verfasser. Dank diesen Beiträgen präsentiert Ihnen heute der Verein Skoliose Schweiz ein buntes Potpourri an Interessantem und Abwechslungsreichem!





## Fachtagung am Kinderspital St. Gallen vom 30. April 2016 zum Thema „Facetten der Skoliose-Behandlung“

*Daniele Caposelle, Vorstand VSS*

Um 9:20 Uhr eröffnete Frau Christa Muck, Präsidentin des Vereins Skoliose Schweiz, die Fachtagung 2016 im Kinderspital in St. Gallen. Über hundert interessierte Gäste hatten sich im Grossen Konferenzraum eingefunden, darunter auch Frau Erika Payne, Oberärztin mbF Kinderorthopädie. Als Gastgeberin des KiSpi hatte sie den VSS in organisatorischen und fachlichen Belangen unterstützt und so zum positiven Gelingen der Fachtagung beigetragen. Zum Thema „Facetten der Skoliose-Behandlung“ konnten die Teilnehmer am Vormittag verschiedene Vortragsthemen miterleben.

Für das Nachmittagsprogramm wurden die Teilnehmer in drei Gruppen aufgeteilt, um die drei verschiedenen Themenanlässe zu besuchen. Wie gewohnt wurde für die jugendlichen Teilnehmer ein spezielles Jugendprogramm zusammengestellt. Der Morgen stand im Zeichen eines „Foxtrails“ in der Stadt St. Gallen und am Nachmittag konnte man die „Korsett-Macherei“ der Spiess & Kühne besuchen. Dank der grossen Resonanz, den interessanten Themen und dem abwechslungsreichen Austausch fielen die Rückmeldungen der Teilnehmer überaus positiv aus!



v.l.: Herr Dr. med. Thomas Forster, Leiter Wirbelsäulenchirurgie Kantonsspital St. Gallen,  
Frau Erika Payne, Oberärztin mbf Kinderorthopädie Kinderspital St. Gallen,  
Herr André Stötzer, Orthopädietechniker-Meister Spiess & Kühne



Herr Dr. med. Dirk Büchter,  
Leitender Arzt Jugendmedizin  
Kinderspital St. Gallen



*Oben:* Herr Libero Bazzotti, Liegeexperte und Vorstandsmitglied Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen, IG-RLS

*Rechts:* Frau Prof. Dr. med. l'Allemand, Pädiatrische Endokrinologin, Leitende Ärztin, Jugendmedizin KiSpi St. Gallen





Bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein bot sich während des Mittagessens die Gelegenheit für Austausch und gegenseitiges Kennenlernen. Nach der Mittagspause bot sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, die 3 Themen-Gruppen zu besuchen.



Herr Ernst Raphael, eidg. dipl. Orthopädist CPO, vom Ortho-Team St. Gallen, leitete am Nachmittag die Gruppe zum Thema: Gipsen und Scannen – aktuelle Korsett-Vermessung.



Frau Rosi Nemeth, Atlaslogie, mit dem Thema: „Atlaslogie“, eine sanfte Methode zur Verbesserung der Wirbelsäulenstatik.

Die Podiumsrunde, v.l.:  
Herr Marc Wetter,  
Sportphysiotherapeut ESP,  
Frau Angela Suter,  
Skoliose-Physiotherapeutin  
Kinderspital St. Gallen,  
Frau Salome Kränzlin,  
Skoliose-Betroffene,  
Frau Patrizia Sonderer,  
Physiotherapeutin  
Kinderspital St. Gallen







### Der Vorstand des Vereins Skoliose Schweiz VSS

v.l.: Frau Franziska Bazzotti, Frau Christa Muck, Präsidentin, Frau Lidia Claps Capossele, Herr Daniele Capossele, Frau Stephanie Pfaff, Frau Karin Eberle.

Vielen Dank an alle 135 Mitwirkenden und Organisationen, die bei der Planung und der Durchführung der Fachtagung 2016 im Kinderspital St. Gallen mitgeholfen haben. Auf ein gemeinsames Wiedersehen an der Fachtagung 2017.



VSS Fachtagung 2017: 8. April 2017

Der Gastgeber für die VSS Fachtagung 2017 wird die Universitätsklinik Balgrist in Zürich sein.

Der **Balgrist**

### „Foxtrail“ in St. Gallen

Tessa von Schwarzbek, Jugendgruppe

Am Samstag, 30. April 2016, durften sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VSS Jugendgruppe wieder auf ein tolles Programm an der jährlichen Skoliose-Tagung freuen. Da sowohl Sabina Käppeli wie auch Tessa von Schwarzbek, welche normalerweise die Jugendgruppe leiten, in baldiger Erwartung ihrer ersten Kinder sind, bekamen sie für die diesjährige Jugendgruppenorganisation wunderbare Unterstützung. Als Begleitpersonen dabei waren Jardena Rotach (ehemalige Jugendgruppenleiterin und Mitglied des VSS), Romina Schmid (Mitglied des VSS) und Lilian Brocker (gute Freundin von Stephanie Pfaff, Physiotherapeutin und Vorstandsmitglied des VSS) und sie haben diese Aufgabe mit absoluter Bravour gemeistert! Dank ihrer grossen Hilfe und tollem Einsatz konnte das Jugendprogramm 2016 überhaupt durchgeführt werden! Ein riesiges Dankeschön geht also an alle drei Damen!

Frühmorgens ging es bereits los mit spannender Vorstellungsrunde und näherem Kennenlernen. Der Startschuss zur beliebten „Outdoor“-Aktivität Foxtrail war um 10 Uhr, somit mussten wir uns auch schon bald auf den Bus beeilen - natürlich gewappnet mit einem Rucksack von Ortho-Team, gefüllt mit Gipfeli und Wasser für unterwegs - und auch das Wetter spielte mit.



Am Hauptbahnhof St. Gallen angekommen, wurden drei Gruppen gebildet und noch die letzten Vorbereitungen für die neuartige „Schnitzeljagd“ getroffen. Die Kinder und Jugendlichen waren gespannt und wussten auch nicht ganz, was sie erwartet. Die Spannung stieg und stieg, bis es dann endlich losging. Nicht alle Posten waren gleich einfach zu finden, aber als Gruppe und dank guter Zusammenarbeit hat man immer einen Weg gefunden bzw. ist man immer zu einer Lösung gekommen.



„Foxtrail“ in St. Gallen: Da brauchte es eine gute Spürnase.

Die Vielfalt des Foxtrails erstaunte uns immer wieder aufs Neue – musste man manchmal vielleicht nach exotischen Früchten Ausschau halten, war die nächste Herausforderung ein steiler Bergaufstieg, bei dem man einander wiederum etwas unter die Arme greifen musste. Für die jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren solche Abschnitte schon etwas anstrengend, aber das Ziel hat sich immer gelohnt. Eine Gruppe („Team Jardena“) erzählt: „Oben angekommen, fanden wir uns zwischen Wiesen mit weidenden Kühen und Bauernhöfen wieder und bekamen unseren nächsten Hinweiszettel in einem frisch gebackenen Brötchen, das uns die Wirtin des Restaurants überreichte.“



## Besuch Korsettwerkstatt

*Tessa von Schwarzbek, Jugendgruppe*

Gegen Mittag rannte für fast alle Gruppen die Zeit davon, so dass man sich „querfeld-ein“ von Bachüberquerungen und Rätsellösen verabschieden und sich auf die Suche nach der nächsten Bushaltestelle machen musste. Leider verirrte sich eine Gruppe noch ein bisschen im Wald – auch dies kann bei einem solchen Abenteuer passieren – und traf dann etwas später am abgemachten Treffpunkt beim Hauptbahnhof ein. Nachdem sich alle Gruppen wieder gefunden hatten, knurrte so mancher Magen und es freuten sich alle auf ein saftiges Riz Casimir.

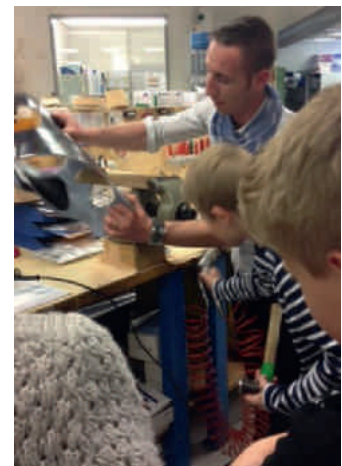
Zurück im Kinderspital, mussten wir uns noch ein bisschen gedulden, bis das Mittagessen bereit war. Um die Zeit etwas zu überbrücken, tauschten wir in zwei verschiedenen Gruppen unsere Erfahrungen aus. Eine Gruppe setzte sich aus Korsett-TrägerInnen zusammen, die andere – etwas kleinere Gruppe – aus operierten PatientInnen oder solchen, die nur in die Physiotherapie gehen.

Um 14 Uhr wurden wir dann abgeholt, um die Korsettwerkstatt der Firma Spiess & Kühne zu besuchen. Zuerst wurde uns demonstriert, wie ein Korsett gemacht wird. Dies fanden wir alle sehr faszinierend, auch wenn viele von uns dies natürlich „am eigenen Leib“ und somit auch schon „hautnah“ miterlebt haben. In zwei Gruppen aufgeteilt, durften wir dann Schlüsselanhänger aus Korsettmaterial basteln oder Giphände anfertigen. Weiter gab es eine interessante Führung durch die Werkstatt und auch Ballweitschüsse auf Korsetts hatten Spiess & Kühne für uns vorbereitet. Dies sollte uns vor allem zeigen, wie und auf welche Art man ein Korsett verformen oder kaputt machen kann und worauf man immer achten sollte.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden dies eine sehr lustige aber auch nützliche Aktivität – quasi eine Kombination aus Spass und Wissenswertem. Wie also vermuten lässt, verging die Zeit in der Werkstatt viel zu schnell und zurück im Kinderspital mussten wir einander dann auch schon bald Adieu und „bis bald“ sagen.



Beispiel eines Schlüsselanhängers aus Korsettmaterial



Wir hoffen, dass es allen so gut gefallen hat wie uns und dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel von der diesjährigen Tagung und dem gestalteten Programm profitieren konnten. Wir freuen uns schon jetzt auf 2017 und lassen uns bereits viel Neues und Informatives einfallen – seid doch auch wieder dabei, denn ohne euch und eurem Interesse lässt sich auch kein Jugendprogramm gestalten!

## 12 VSS Projekt: Früherkennung

### Spot-Drehtag

*Christa Muck, Präsidentin VSS*

Gemeinsam mit dem VSS-Fachbeirat haben wir uns im Vorstand gefragt, wie man Laien, Ärzte und andere Fachpersonen am einfachsten und erfolgreichsten für das Thema „Früherkennung der Skoliose“ sensibilisieren kann. Und so ist die Idee eines Kurzspots entstanden, der im Internet, als Kinovorfilm, bei Vorträgen und Informationsveranstaltungen eingesetzt werden kann.

Dr. Deszö Jeszenszky stellte mir Frau Astrid von Stockar vor: eine erfahrene Filmproduzentin, die über 20 Jahre für das Schweizer Fernsehen arbeitete und heute ihre eigene Firma „Filmsociety GmbH“ hat. Sie erklärte sich bereit, die Herausforderung eines Spots zur Förderung der Früherkennung der Skoliose zu einem freundschaftlichen Preis anzunehmen. Obwohl die Skoliose für sie etwas Unbekanntes war, konnte sie sich schnell in die Thematik und die Lage der jugendlichen Betroffenen hineinversetzen.



Im Frühling 2016 fand das Casting statt. Die Entscheidung fiel schwer. Am liebsten hätten wir alle genommen. Das Rennen machte Nadina Meier, Skoliose-Betroffene.



Astrid von Stockar lud die vier Mädchen (Nadina, ihre Schwester Seraina und ihre Freundinnen Carmen und Elena) auf Shoppingtour zu Tommy Hilfiger an die Zürcher Bahnhofstrasse ein. Die vier Girls wurden vom CEO Daniel Grieder und seinem Team mit schönen Sommerkleidern beschenkt. Daniel Grieder hat das Thema Skoliose sehr berührt und er war sofort bereit, den Spot zu unterstützen.

Nadina erklärte mir am Drehtag, dass es ihr erstes Sommerkleid sei, dass sie trotz Korsett tragen könne und bei dem es nicht gleich sichtbar ist.

Nun waren die Mädels bereit für den Dreh, der am Pfingstmontag, dem 16. Mai 2016, stattfand. Der schulfreie Tag kam uns sehr entgegen, denn wir konnten im Hallenbad von Obfelden den ganzen Tag ungestört drehen! Lidia Claps Capossele hat diesen perfekten Drehort organisiert und das Filmteam und die Akteure auch gleich mit Getränken und Snacks kulinarisch unterstützt!





Beim Spot soll gezeigt werden, wie Nadina und ihre Freundinnen beim Eintauchen ins Wasser die „verräterische“ Stellung einnehmen und somit die Skoliose von Auge für jedermann sichtbar erkennen lässt.



Die Spannung war gross! Zuerst wurden die Wasserszenen gedreht. Die anfängliche Unsicherheit wurde durch das fröhliche Wasserspiel zu viert schnell durchbrochen.



Jede Szene wurden x-mal aufgenommen, damit dann auch alles passt. Vor allem beim Vornüberbeugen musste Nadina viel Geduld aufbringen, bis wir den richtigen Filmwinkel gefunden hatten. Die kurzen Zwischenverpflegungen brachten immer wieder neue Energie. Aber die hohe Lufttemperatur und Feuchtigkeit machte allen sehr zu schaffen. Ja, so ein Dreh ist kein Spaziergang. Raus aus dem Wasser, Blick nach vorn, lächeln, auf drei ins Wasser springen, lange gleichmässige Schwimmzüge usw.

Mit geübter Bildsprache und Vergleichen lotste Frau von Stockar die vier durch die Aufnahmen.



Nach einer leckeren Pizza waren die Aussenszenen dran. Gott sei Dank schenkte uns der Himmel ein paar schöne Sonnenstrahlen. Nun hiess es: ungezwungen, sprechend, lachend, mit dem „Badesack“ am Arm, das Schwimmbad verlassen. Ein kecker Blick von Nadina zurück in die Kamera und die Filmcrew war zufrieden.



Der letzte Drehort war die Umkleidekabine. Diese Szene brauchten wir für den zweiten Spot, den wir zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlichen werden. Er soll das Tabu des Korsetttragens durchbrechen bzw. die Motivation fördern, das Korsett zu tragen. Auch hier gaben die vier Girls alles. Kaum war das Korsett angezogen, musste Nadina es wieder ausziehen. Das war wohl rekordverdächtig, denn sonst ist das Korsett Nadinass stetiger Begleiter.

## 14 VSS Projekt: Früherkennung

Um 16 Uhr war alles im Kasten, die Gesichter der Jugendlichen glühten aufgrund der Hitze im Umkleideraum und der Anstrengung. Aber es waren zufriedene und stolze Gesichter. Und stolz können sie auch sein, denn sie haben den Tag mit grosser Bravour gemeistert!

### Ein herzliches Dankeschön an die Filmcrew:

Astrid von Stockar, Produzentin

Emil Fischhaber, Kameramann

Fabian Fischhaber, Unterwasser-Kameramann, Licht- und Tontechniker

Mats Pehrsson, Musikkomponist, Komposition und Arrangement

Sandra Bjurman, Sängerin

Patrick Contardo, Fotograf

Prisca Sampieri, Fotografin

### Ein herzliches Dankeschön an die Darstellerinnen:

v.l.:Seraina Meier, Carmen Lustenberger, Elena Lustenberger, Nadina Meier



### Und ein herzliches Dankeschön an die Sponsoren:

Jörg Weber Stiftung, 6500 Franken

Heidi Aerni, 3000 Franken

Daniel Grieder, CEO von Tommy Hilfiger, für die Sommerkleider

Mats Pehrsson und Sandra Bjurman für den wunderschönen passenden Song „Comfort Me“

Primarschule Obfelden für das zur Verfügungstellen der Location

Der Spot ist auf unserer Homepage zu sehen: [www.skoliose-schweiz.ch](http://www.skoliose-schweiz.ch) - Viel Spass!



## Die Hauptdarstellerin

*Nadina Meier*

Ich heisse Nadina und werde im Oktober 2016 16 Jahre alt. Zurzeit besuche ich das Gymnasium Luzern. Gerne möchte ich Dir/Euch etwas von mir, meiner Geschichte und meinen Erfahrungen erzählen.

Meine Skoliose-Geschichte begann Anfang 2013. Durch eine ungünstige Sitzposition in der Schule bekam ich leichte Rückenschmerzen. Beim genauen Betrachten sah man, dass meine Wirbelsäule leicht gekrümmt war. Nach dem Röntgen wurde beim Hausarzt eine idiopathische Skoliose diagnostiziert. Daraufhin bekam ich Physiotherapie verordnet. Bis heute habe ich verschiedene Therapieformen ausprobiert: klassische Physiotherapie, Spinaldynamik, Dorn-Therapie, Polarity-Therapie, Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth und Osteopathie.

Die Übungen nach Katharina Schroth leiten mich beim Turnen im Alltag am besten an. Die Übungen sind auf meine Skoliose zugeschnitten. Im Sommer 2015 konnte ich meine Übungen während einer dreiwöchigen Kur in der Asklepios Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim (Deutschland) von Grund auf erlernen und perfektionieren.

Ein Jahr vorher, im Sommer 2014, besuchte ich das Sommer-Skoliose-Lager der Uniklinik Balgrist. Dort bin ich erstmals mit den Schroth-Übungen in Berührung gekommen. Damals wusste ich, dass ich in Kürze mein erstes Korsett bekommen würde. Während des Aufenthalts im Sportzentrum Kerenzerberg wurde mir erstmals klar, wie sich das Tragen eines Korsetts wohl anfühlen könnte. Meine Zimmerkollegin trug schon länger eines und strahlte trotz allem viel Lebensfreude aus. Auch die verständnisvollen Physiotherapeutinnen konnten mir damals meine Fragen beantworten und meine Ängste nehmen. Sicher hatte ich trotz allem ein mulmiges Gefühl, was mich wohl erwarten

würde, aber ich war auch guten Mutes, dass sich meine rasant fortschreitende Verkrümmung, nämlich monatlich ein Grad in den letzten 20 Monaten, mit dem konsequenten Tragen eines Korsetts wohl stoppen liesse. Im September 2014 habe ich mein erstes Korsett bekommen und von da an ging ich regelmässig zur Schroth-Therapie.

Die Angewöhnungszeit verlief ohne Probleme. Schon bald konnte ich das „Corsi“, wie ich es liebevoll noch heute nenne, 20 Stunden am Tag tragen. Auch mit dem Schlafen hatte ich glücklicherweise nie Probleme. In der Öffentlichkeit, in der Schule und beim Sport wird mein „Corsi“ immer mal wieder aus- und angezogen, was natürlich hie und da mal Blicke auf sich zieht, aber damit kann ich gut leben. Die grösste Umstellung für mich war wohl kleidertechnischer Art. Früher habe ich gerne Röcke getragen, dies ist nicht mehr oft möglich.

Alles war nicht weiter schlimm, denn ich wusste nach ca. zehn Monaten definitiv, dass ich mit dem konsequenten Tragen meines „Corsi“ das Fortschreiten meiner Verkrümmung vorderhand stoppen konnte. Ich war sehr glücklich und gleichzeitig stolz auf mich. Meine eiserne Disziplin hat mir dabei geholfen.

Im Sommer 2015 reiste ich in die Asklepios Katharina-Schroth-Klinik nach Bad Sobernheim. Der dreiwöchige Kuraufenthalt machte mir wider Erwarten viel Spass! Die medizinischen Fachkräfte leiteten uns sehr kompetent an, wie die Übungen, welche speziell für meine Skoliose ausgewählt wurden, korrekt zu praktizieren sind. Der Klinikalltag beinhaltete stundenlanges Üben, Vorträge über rüchenschonendes Verhalten, Ausflüge und auch Freizeit. Ich lernte viele Mädchen kennen, mit denen ich heute noch in Kontakt stehe. Leider war ich die einzige Patientin aus der Schweiz, neben vielen deutschen Mädchen waren auch welche aus Russland und Österreich in der Klinik.

Den Schwung und die Motivation habe ich von meinem Kuraufenthalt nach Hause

## 16 VSS Projekt: Früherkennung



genommen. Ich turne nach Möglichkeit viermal wöchentlich meine Übungen. Diese wirken gezielt gegen meine Krümmungen und kräftigen gleichzeitig meine Rückenmuskulatur. Die Korrekturhaltung ohne Korsett, im Speziellen das richtige Atmen beim Üben und beim Tragen des Korsetts, helfen mir die restlichen Stunden mit dem „Corsi“ beschwerdefrei zu leben.

Im Schulsport kann ich fast alles mitturnen, tut mir etwas nicht gut, darf ich mich ausklinken, so zum Beispiel beim Trampolin-Springen. Auch ausserhalb des Schulsports halte ich mich gerne fit. Ich gehe wöchentlich ins Yoga, Basketball und Reiten. Ich liebe es sehr, Sport zu treiben und dies nicht nur, weil ich die Trainingszeit zur Tragezeit des Korsetts dazuzählen kann ☺.

Einmal wöchentlich gehe ich in die Physio, welche abwechslungsweise Schroth-Therapie und Dorn-Therapie beinhaltet. Seit meinem achten Lebensjahr mache ich auch regelmässig Osteopathie, so können Verspannungen in meinem Körper auf sanfte und entspannende Weise gelöst werden. Ursprünglich habe ich damit wegen meiner Nachtsperre begonnen.

Seit Beginn meiner Korsett-Tragezeit versuche ich Gelassenheit zu üben. Ich denke, das gelingt mir gut! Es gibt definitiv Schlimmeres, als ein Korsett zu tragen und zu akzeptieren. Durch die Unterstützung meiner Familie, meiner Freunde, meiner Therapeuten und Lehrer ist mein Alltag wirklich unkompliziert.

Nun zu meinem tollen Projekt: Was hat mich bewegt, beim Spot mitzuwirken? Ich war begeistert, als ich im April zum Casting für den Spot zum Thema Skoliose eingeladen wurde. Meine Schwester begleitete mich nach Zürich. Uns wurde das coole Projekt vom Verein Skoliose Schweiz vorgestellt und wir waren gleich Feuer und Flamme! Mit dem Auftrag, innert 24 Stunden ein kurzes Vorstellungsvideo von mir und drei Freundinnen an die Regisseurin Astrid von Stockar zu schicken, traten wir die Heimreise an. Schnell war mir klar, dass ich meine Schwester Seraina, ihre Freundin Elena und deren Schwester Carmen gerne mit mir im Boot hätte. Ich war so froh, dass ich sie dafür gewinnen konnte: Am nächsten Tag produzierten wir ein lustiges Kurzvideo von uns. Die Zusage liess nicht lange auf sich warten und wir waren alle aus dem Häuschen!

Dazu eine kleine Randnotiz: Mein geheimer Wunsch war es seit langem, einmal in einem Film mitzuwirken. In der Vergangenheit habe ich es einmal erfolglos beim Luzerner Tatort versucht. In jüngeren Jahren spielte ich während Jahren am Voralpentheater in Luzern Theater. Auch der Theaterunterricht am Gymi macht mir Spass und ist eine tolle Erfahrung.

Mich bewegt es sehr, mit dem Spot möglichst viele Menschen zu erreichen und zu sensibilisieren! Ich bin dankbar, ein Teil davon zu sein. Es ist wichtig, dass junge Menschen und deren Eltern die Wirbelsäulenerkrankung Skoliose genug früh erkennen, denn wer sie genug früh entdeckt, hat gute Chancen, alles richtig in die Wege zu leiten. Folgt die Erkennung einer Skoliose erst später - nicht den Kopf hängen lassen und alles geben!

Falls Du Lust hast, mich zu kontaktieren, kannst Du dies gerne über diese E-Mail-Adresse tun: [nadina@skoliose-schweiz.ch](mailto:nadina@skoliose-schweiz.ch)

Ich würde mich über einen spannenden Austausch mit Dir freuen!

Eure Nadina



## Spot-Premiere

*Daniele Caposelle, Vorstand VSS*

Am Donnerstag, den 23. Juni 2016, war es so weit! Im Quartiertreff Hirslanden in Zürich wurde der Spot „Früherkennung der Skoliose“ den eingeladenen Gästen präsentiert. Christa Muck, Präsidentin des VSS, moderierte die gelungene Premiere und erläuterte den Weg des Spots von der Idee bis hin zur Realisierung. Im Namen des VSS gilt unser spezieller Dank der gesamten Filmcrew, im Speziellen Frau Astrid von Stockar, Produzentin, und Herrn Mats Pehrsson, Musikkomponist, sowie der Hauptdarstellerin Nadina Meier.



Einscannen und Spot anschauen!



Die geladenen Gäste wurden mit einem Apéro riche verköstigt.



Christa Muck überreicht Frau Astrid von Stockar als Dankeschön ein schönes Blumenbouquet.



Die Hauptakteure des Spots:  
Darstellerinnen,  
Produzentin,  
Musikkomponist  
und Kameramann

### Frühzeitiges Erkennen einer Skoliose

*Dr. med. Sylvia Willi-Dähn, Oberärztin Kinderorthopädie, Schulthess Klinik Zürich*

Eine Skoliose ist eine Verkrümmung der Wirbelsäule in der Frontalebene. Man unterscheidet verschiedene Typen der Skoliose: die angeborene Skoliose durch z.B. einen falsch angelegten Wirbelkörper, die Skoliose im Rahmen anderer Erkrankungen (z.B. Erkrankungen des Nervensystems) und die sogenannte idiopathische Skoliose. Die idiopathische Skoliose ist die häufigste Art der Skoliose. Die Ursache ist unbekannt. Am häufigsten tritt dieser Typ der Skoliose im Jugendalter (Adoleszenz) auf. Mädchen sind bei der Adoleszentskoliose häufiger betroffen als Jungen.

Skoliosen bereiten meist keine Beschwerden, weshalb die Diagnose einer Skoliose oft spät oder im Rahmen einer kinderärztlichen oder einer schulärztlichen Untersuchung gestellt wird. Ist der Jugendliche angezogen, fallen erst erhebliche Kurven klinisch auf. Die meisten Skoliosen entwickeln sich wie oben erwähnt während des Pubertätsalters, also in einer Zeit, in der man sein Kind seltener unbekleidet sieht. Besser zu erkennen sind Wirbelsäulenverkrümmungen im Bikini oder in Unterwäsche.



Das ist auch der Grund, weshalb die Jugendlichen oft nach den Sommerferien mit dem Verdacht auf eine Wirbelsäulenfehlstellung ärztlich vorgestellt werden.

Eine echte Skoliose ist eine drei-dimensionale Deformität. Es zeigt sich eine Seitkurve, aber auch eine Rotation der Wirbelsäule. Durch die Rotation zeigt sich beim Vorneigen eine Vorwölbung der Rippen oder der Muskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich („Rippenbuckel“ und „Lendenwulst“ beim sogenannten „Vorneigetest“). Der Vorneigetest ist daher fester Bestandteil einer kinderärztlichen oder kinderorthopädischen Untersuchung.

Durch die Rotation der Wirbelsäule kommt es zu Asymmetrien des gesamten Rumpfes. Asymmetrien können sich als Taillenasymmetrie zeigen, als Asymmetrie der Schulterhöhe und des Brustkorbes, z.B. in einer Schrägstellung des Brustbeines und einer Seitenasymmetrie des unteren Rippenbogens. Diese Asymmetrien werden durch den Betroffenen oder die Eltern oft zuerst bemerkt. Zum Beispiel wird angegeben, dass der BH ungleich anliegt oder das Becken durch die Taillenasymmetrie links und rechts unterschiedlich hoch scheint.



Bei Nadina zeigt sich beim Vorneigen als Ausdruck der Torsion der Wirbelsäule ein „Rippenbuckel“.

Gut sichtbar bei ihren Yogaübungen.



Die Krümmung bei der Skoliose kann während des Wachstums eine deutliche Zunahme zeigen. Daher ist eine frühe Erkennung wichtig, um entsprechend dem Ausmass der Skoliose eine Therapie einleiten zu können. Ziel der Behandlung ist das Aufhalten einer Zunahme der Wirbelsäulenverkrümmung. Es stehen je nach Ausprägung verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung: eine alleinige Physiotherapie, eine Korsettbehandlung und bei ausgeprägten Kurven

gegebenenfalls operative Massnahmen. Sollte Ihnen, wenn sich Ihr Kind etwa beim Eincremen oder beim Sport vorneigt, eine Asymmetrie auffallen, sollten Sie diesen Befund mit Ihrem Kinderarzt oder Hausarzt besprechen.

Bei einem Verdacht auf eine Skoliose sollte unbedingt eine weitere Abklärung durch einen Orthopäden oder Kinderorthopäden erfolgen.



### DIESE ZEIT IST EINFACH EIGENARTIG EINZIGARTIG

Jahrelang, Tag und Nacht immer in diesem Plastikteil? **Wie soll das gehen?** Wie kann ich mich da überhaupt noch bewegen? Kann ich nun gar keine coolen Kleider mehr tragen?

**Bei uns bleiben keine Fragen offen.** Wie das geht? Wir haben ein Team mit viel handwerklichem Geschick, grossem medizinischem Fachwissen und Einfühlungsvermögen. Extra für dich haben wir eine Broschüre und eine **Webseite mit viiiieelen Tipps und Tricks** erstellt!

#### Nimmst du die Challenge an?

Cool. Dann wirst du bald schon Emilie kennen lernen. Sport, Fahrradfahren? Kein Problem. Schau doch bei uns vorbei: [www.skoliose.ch](http://www.skoliose.ch)

**ABENTEUER KORSETT –  
WIR MÖCHTEN DEINE BEGLEITER WERDEN!**

### DEINE KORSETT- SPEZIALISTINNEN UND SPEZIALISTEN

[www.skoliose.ch](http://www.skoliose.ch)  
[www.ortho-team.ch](http://www.ortho-team.ch)



**BERN**  
T. 031 388 89 89  
[info@ortho-team.ch](mailto:info@ortho-team.ch)

**ZÜRICH**  
T. 044 422 46 22  
[zuerich@ortho-team.ch](mailto:zuerich@ortho-team.ch)

**LUZERN**  
T. 041 210 86 83  
[orthopaedie@gelbart.ch](mailto:orthopaedie@gelbart.ch)

**WINTERTHUR**  
T. 052 209 01 90  
[winterthur@ortho-team.ch](mailto:winterthur@ortho-team.ch)

**ST. GALLEN**  
T. 071 222 63 44  
[stgallen@ortho-team.ch](mailto:stgallen@ortho-team.ch)

**BASEL**  
T. 061 691 62 70  
[basel@ortho-team.ch](mailto:basel@ortho-team.ch)

**SOLOTHURN**  
T. 032 624 11 55  
[solothurn@ortho-team.ch](mailto:solothurn@ortho-team.ch)

**ORTHO TEAM**  
WIR BEWEGEN MEHR

### Mut zur eigenen Entscheidung

A. Brunner

Diese Geschichte begann für uns vergangenen Sommer in Apulien. Es war eine intensive Zeit für uns Eltern, für Johanna und ihre Geschwister. Jetzt geht es besser, ich würde gar sagen, es geht gut, wir haben den Alltag und die Geschehnisse wieder ins Lot bringen können und nehmen den medizinischen Befund, der unser aller Leben verändert hat, so an, wie er ist.

Im Familienurlaub stellten wir beim Baden am Strand eine Asymmetrie und Verkrümmung von Jos Rücken fest. Sie war damals zwölf Jahre alt. Noch in den Ferien kontaktierten wir unseren Hausarzt für einen schnellstmöglichen Termin. Dieser verwies uns dann sofort an einen Spezialisten.

Nun sassen wir im Wartezimmer mit einem flauen Gefühl im Magen. Jo liess sich nichts anmerken. Dann kam eine Dame und wies uns in ein Sprechstundenzimmer. Ab jetzt ging alles sehr schnell. Der Arzt kam, er begutachtete kurz Jos Rücken und schickte sie zum Röntgen. Danach zeigte er uns auf dem Bildschirm ein Röntgenbild mit Jos Rücken. Wir verstanden nichts, aber wir konnten sehen, dass der Befund nicht gut war. Der Arzt meinte, dass eine Wirbelsäule normalerweise gerade sei, wir sahen aber ein Bild mit vielen Kurven und Vermessungszahlen. In wenigen Sätzen erklärte er, dass Jo eine Skoliose habe und diese mit einem Korsett und Physiotherapie behandelt werden müsse. Er schrieb etwas auf einen Zettel und riet uns, die Firma auf dem Rezept für einen Termin sofort anzurufen.

Wie betäubt standen wir vor dem Krankenhaus und sahen uns an. Die Tränen rollten über die Wangen, wir konnten noch immer nicht begreifen, was geschehen war und was dieser medizinische Befund für uns bedeuten würde. Als Vater dieses lebensfreudigen Kindes fühlte ich mich schwer und wusste nicht, wie ich meine kleine Jo trösten konnte, war doch diese neue Tatsache für

mich genauso niederschmetternd. Viele Fragen quälten mich: Was hatten wir Eltern falsch gemacht? Wie hatte es dazu kommen können? Warum hatten wir das nicht schon früher bemerkt?

Die Diagnose beim Arzt war zwar schnell gestellt, wir brauchten aber mehr Zeit, um uns über den Befund klar zu werden. So informierte ich mich im Internet, telefonierte mit Fachleuten und holte mir eine Zweitmeinung ein. Ich wollte so viel wie möglich über die Skoliose und deren Behandlung wissen. Die Webseite des VSS war mir dabei eine grosse Hilfe.

Dann kam es zum ersten Termin mit einer Fachperson, die Jo eingipsen sollte, um das Korsett zu bauen. Jo konnte diese Person nicht leiden und war bereits beim Gedanken an diese Prozedur sehr verängstigt. Da ich mich aber schon vorher informiert hatte, beschloss ich, den Termin abubrechen und brachte meine Tochter zu einem anderen Spezialisten. Die Fachperson war ein Orthopädietechniker - bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nicht einmal gewusst, dass es diesen Beruf gibt. Ich wollte Jo die Möglichkeit geben, selber auszuwählen. Wir hatten Glück. In dieser Firma fühlte sich Jo wohler, die Fachpersonen nahmen sich Zeit, um uns alles genau zu erklären. Ein weiteres Glück war, dass diese sie nicht gipsen, sondern modern mit einem Körperscanner ausmessen wollten.

Jo hat sich daraufhin entschieden, die Skoliose-Behandlung mit Korsett und Physiotherapie durchzuführen. Die betreuenden Fachpersonen haben wir selber ausgesucht und Vertrauen zu diesen Spezialisten gefunden.

Liebe Leser, in meinem kurzen Bericht geht es nicht darum, jemandem in den Rücken zu fallen, dies ist auch der Grund, dass ich keine Namen nenne. Jede Fachperson gibt sicherlich ihr Bestes in der Betreuung und Behandlung von Patienten.

Seit ich mich so intensiv mit Skoliose befasst habe, weiss ich, dass wir als Betroffene oder



Eltern von betroffenen Kindern frei entscheiden dürfen, wo wir betreut und behandelt werden möchten. Ich möchte Sie ermutigen, sich zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und

sich Zeit für eine Entscheidung zu lassen. Meines Erachtens ist in der Behandlung viel gewonnen, wenn das betroffene Kind versteht, worum es geht, und Vertrauen zu seinen Betreuungspersonen hat.

## Meine Skoliose

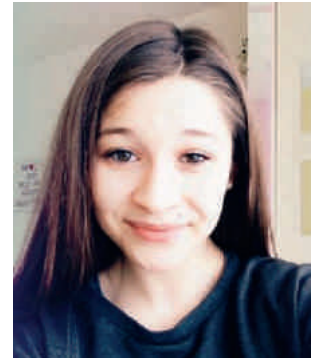
*Milena Brügger*

Ich war zwölf Jahre alt, als mir die erneute Kontrolle meiner asymmetrischen Hüfte bevorstand. Ich hatte dieses Problem schon, als ich noch ein Baby war und hatte bisher nicht viel davon mitbekommen. Mir schien dieser Termin nicht nötig. Ich hätte mich an diesem Mittwochnachmittag lieber mit einer Freundin getroffen. Jedoch endete dieser Tag für mich völlig anders, als ich je gedacht hätte.

Plötzlich ging alles sehr schnell, ich wurde mit der Diagnose Skoliose konfrontiert, bekam sofort Physiotherapie und schon ging alles los. Meine Familie und ich mussten uns erst einmal darüber informieren. Natürlich bekamen wir später dann auch eine klare und ausführliche Erklärung über meine Erkrankung von den Ärzten. Aber im ersten Moment musste ich es zuerst einmal verarbeiten. Für mich fühlte es sich zu Beginn sehr schlimm an. Damit leider nicht genug. Wir bekamen den Bescheid, dass ich bereits über 20° Krümmung hatte und ich sehr wahrscheinlich ein Korsett bekommen würde. Ich wollte es nicht wahrhaben, ich hatte Angst davor, wie meine Mitschüler und mein Umfeld reagieren würden. Würden sie mich akzeptieren und nehmen, wie ich bin? Ich hatte und habe Glück. Jeder hat mich sehr herzlich unterstützt, besonders meine Familie! Dadurch fiel mir vieles leichter. Ich konnte mich gut mit dem Korsett und meiner Situation anfreunden.

Mir kamen drei bis vier Jahre damals sehr lange vor und ich bin mir sicher, ich bin nicht die Einzige, der das eine lange Zeit scheint.

Heute denke ich zurück und eigentlich verging die Zeit wie im Flug. In dieser Zeit gab es für mich einige Höhen und Tiefen. Einer meiner Höhenflüge war, dass ich durch



meine Skoliose viele tolle Menschen kennenlernen durfte! Durch meinen zweimaligen Aufenthalt in der Katharina-Schroth-Klinik in Deutschland habe ich besonders viele Menschen kennengelernt! Ich hatte jedes Mal eine wirklich aufregende Zeit. Einerseits tat die intensive Therapie und sportliche Beschäftigung meinem Rücken sehr gut, aber auch die vielen Freunde, die ich dadurch gefunden habe, die im selben Boot sitzen wie ich, halfen mir. Einige Tiefs hatte ich speziell in den Sommerzeiten. Es war heiss, alle waren luftig bekleidet und waren frei! Ich hingegen fühlte mich eher eingepackt in ein Stück Kunststoff, und da ich einige Zeit immer versuchte, mein Korsett so gut wie möglich zu verstecken, trug ich für den Hochsommer ziemlich viel. Manchmal kam es schon zu einem leichten Zusammenbruch. Was mich auch immer mehr ärgerte, war, dass all die jungen Mädchen schöne Kleidchen und enge Shirts oder Tops tragen konnten. Zu dieser Zeit hätte ich sehr gerne mit jemanden die Rolle getauscht. Heute ist mir klar: Die Zeit, in der ich mein Korsett trug, war nur ein kleiner Teil meines Lebens und jetzt bin ich frei und kann tragen, was immer ich gerade will. Meine Familie motivierte mich immer wieder in solchen Momenten.



## 22 Erfahrungsberichte

---

Als ich mein Korsett das erste Mal probierte und versuchte, meine alten Kleider zu tragen, drehte ich durch. Denn nichts passte mehr! Ich schmiss alles aus meinem Schrank und brach erst einmal in Tränen aus. Am nächsten Tag gingen meine Mutter und ich zusammen shoppen und ich fasste neuen Mut.

Ich bin jetzt im Sommer 16 Jahre alt und

trage seit kurzem kein Korsett mehr, in die Therapie gehe ich weiterhin. Daran möchte ich noch lange arbeiten! Was ich jedem Betroffenen auf den Weg geben möchte, egal in welcher Situation: Bleibe immer dran, glaube an dich, tausche dich mit anderen aus und genieße dein Leben in vollen Zügen! Denn das Leben ist schön.

Milena Brügger

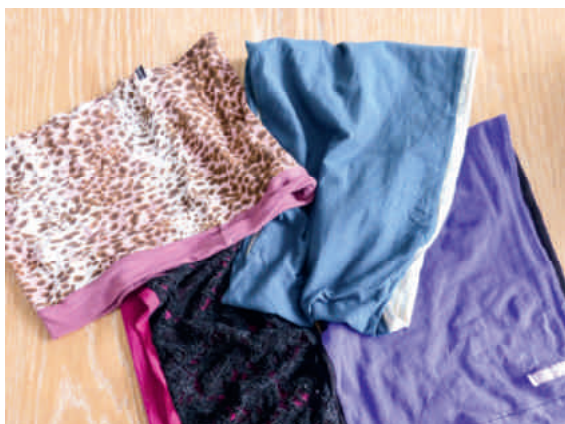
---

### Bekleidungstipp für Korsettträgerinnen

Sereina ist 14 Jahre alt und trägt das Korsett seit 1,5 Jahren. Die Hüfttücher kauft sie an Marktständen oder in Kleidergeschäften (z.B H&M).



Manchmal trägt Sereina eine Kontrastfarbe als Hingucker oder ein Hüfttuch passend zum Oberteil. So kann sie auch gut kurze Oberteile tragen.



## Skoliose-Korsett mit integriertem Orthotimer-Sensor

Aline Holenstein

Ich trage nun seit einem halben Jahr ein Korsett mit einem Sensor. Für den Sensor habe ich mich entschieden, um mich selbst überprüfen zu können. Ohne Sensor einzuschätzen, wie viel man das Korsett wirklich trägt, stellte ich mir schwierig vor.

Bevor ich den ersten Bericht bekam, war ich sehr gespannt auf die Werte. Ich hatte mich bemüht, das Korsett möglichst oft zu tragen, da mir aufgezeigt wurde, wie wichtig die Tragedauer für den Erfolg der Behandlung ist. Als ich dann die Werte sah, war ich trotzdem überrascht. Ich hatte nicht gedacht, dass ich das Korsett so lange getragen hatte. Diese guten Werte haben mich motiviert, das Korsett weiterhin möglichst lange zu tragen.

Vor allem zu Beginn der Behandlung war es für mich wichtig, schwarz auf weiss zu sehen, wie oft ich das Korsett trage. Der Sensor motiviert mich aber auch heute noch, vor allem bei hohen Temperaturen, das Korsett nicht auszuziehen. Es ist aber nicht so, dass er mich unter Druck setzt. Der Sensor ist für mich ein Motivator! Meine Ärztin und mein Orthopädietechniker sind zufrieden mit dem bisherigen Korrekturergebnis durch das Korsett. Das gibt mir die Bestätigung, dass es wichtig ist, das Korsett so viel wie möglich zu tragen.

In der Zwischenzeit habe ich mich an das Korsett gewöhnt. Manchmal spüre ich gar nicht mehr, dass ich es trage. Es gehört momentan einfach zu mir.

**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 52  
Telefon 055 210 95 70  
rapperswil@spiess-kuehne.ch

**8400 Winterthur**  
Lagerhausstrasse 3  
Telefon 052 222 96 49  
winterthur@spiess-kuehne.ch

**Sina 15 J.**

*Seit zwei Jahren 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](http://www.spiess-kuehne.ch)



### Motivation durch Technik

André Stötzer, Orthopädist-Meister

Die Versorgung von Skoliose-Patienten mit einem Korsett bedeutet für uns Techniker immer eine Herausforderung, den Ansprüchen vieler Seiten gerecht zu werden. Wir möchten für die Patientinnen und Patienten die grösstmögliche Verbesserung im Skoliose-Verlauf erreichen. Hier kommt es jedoch nicht nur auf die Passformgenauigkeit eines Korsetts an. Massgeblichen Einfluss auf das Ergebnis hat erwiesenermassen vor allem die Tragedauer. Bislang hatten wir nicht die Möglichkeit, die effektive Tragezeit eines Hilfsmittels zu visualisieren respektive eine unabhängige Aussage dazu zu bekommen. Man musste sich auf die Aussagen der Beteiligten verlassen.

Nun gibt es durch einen eingebauten Sensor und die entsprechende Software die Option, die Tragezeit darzustellen. Das Orthotimer® System kann in einer Grafik die angestrebte Tragezeit eines Korsetts in Stunden visualisieren.

Das Herzstück des Orthotimer® Systems ist ein kleiner, staub- und wasserdichter Mikrosensor



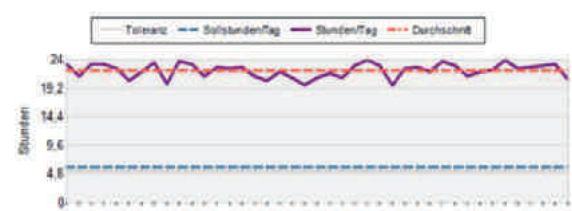
(9x13x4.5mm), der sich unkompliziert in die unterschiedlichsten Hilfsmittel wie z.B. Orthesen, Schuhe, Einlagen, Prothesen, Bandagen, Kompressionsstrümpfe usw. integrieren lässt. Jeder Sensor ist mit einer weltweit einzigartigen ID-Nummer ausgestattet.

Erste Erfahrungswerte durch den Einsatz des Orthotimer® bestätigen die Idee, dass das System viel mehr zur positiven Steigerung der Tragezeit führt als zur Aufdeckung zu kurzer Tragezeiten und entsprechendem Misserfolg. Ganz nach dem Motto „Motivation durch Technik“.

Mit dem drahtlosen Auslesegerät wird der Mikrosensor gesteuert und die gespeicherten Tragezeitdaten werden an die dazugehörige Software übertragen. Das Auslesegerät wird via USB mit dem Computer verbunden. Die Software dient einerseits zur Steuerung des Mikrosensors, andererseits der Tragezeitanalyse der Patientendaten.



Dabei soll diese technische Neuerung nicht als reiner Kontrollmechanismus funktionieren. Das System sollte auch nur dann eingesetzt werden, wenn alle Beteiligten damit einverstanden sind. Die Möglichkeit der digitalen Darstellung des Trageverhaltens soll sich vor allem auch auf die Motivation des Kindes auswirken. So kann die Tragezeit spielerisch z.B. um gewisse Zeitschritte erhöht und natürlich verglichen werden. Der Phantasie, wie das Erreichen gesteckter Ziele belohnt werden kann, sind dabei keine Grenzen gesetzt.



## Ein gelungenes Skoliose-Update in der Universitätsklinik Balgrist

Muriel Muhika, Physiotherapeutin FH


Immer wieder bekommen wir vom Skoliose-Team diverse Anfragen von externen Physiotherapeutinnen bezüglich Therapieansätzen bei Skoliose-Patienten, Management bei der Korsettversorgung, Prognose zum möglichen Verlauf usw. Soweit es uns möglich ist, geben wir gerne Auskunft. Wir müssen uns schriftlich natürlich aufs Minimum beschränken. Oft würden wir zwei bis drei Stunden brauchen, um fundiert, ausführlich und professionell Auskunft zu geben. Aus dieser Situation entstand die Idee, im Rahmen unseres alljährlichen Balgrist-Updates das Thema „Skoliose: Möglichkeiten und Grenzen der Physiotherapie“ aufzugreifen.

Die Idee stand, das Datum war gesetzt, die Vorbereitungen konnten losgehen. Unser Skoliose-Team setzte sich zum ersten Mal im Mai 2015 zusammen und begann zu arbeiten – es galt, einen Zeitplan zu erstellen, Ideen zu sammeln und zu fachsimpeln. Wir ergründeten die Anfänge der Skoliose-Therapie, vor allem auch jene in unserem Haus, und deren Entwicklung.

Mit Helga Hunter hat sich die Skoliose-Therapie bereits in den 70er-Jahren im Balgrist etabliert. Mit Herzblut wurde bereits damals mit den Skoliose-Patienten nach Schroth gearbeitet. Es wurde eine Skoliose-Therapiewoche pro Jahr angeboten und Helgas Leidenschaft für diese Thematik hat schliesslich auch Linda Dyer angesteckt. Nach Helgas Pensionierung konnte Linda mit ihrer Kompetenz und riesigen Begeisterungsfähigkeit drei weitere Physiotherapeutinnen dazugewinnen, so dass wir nun ein Team von vier Physiotherapeutinnen sind, die mit Freude, grossem Fachwissen und Erfahrung nach Schroth Skoliose-Patienten behandeln.

Nebst der legendären Skoliose-Therapiewoche und Einzeltherapie bieten wir heutzutage auch Gruppentrainings an, welche für die Mädchen - die häufiger betroffen sind - sehr motivierend sind, Mut machen und oft sehr lustig sind.

Wöchentlich setzten wir uns nun also zusammen, besprachen, entwarfen und verwarfen Ideen und Konzepte für dieses Update. Langsam entwickelte sich ein Rahmen, in dem wir uns alle wohl fühlten, und jede begann ihren Teil zu erarbeiten. Nach mehreren Probevorträgen und jeweiligen Anpassungen und Änderungen stand der Inhalt unseres Updates fest. Mittlerweile waren die Programmflyer verschickt und wir wurden mit Anmeldungen buchstäblich überschwemmt. Die Nachfrage nach Infos zur Thematik war riesig. Wir mussten eine Warteliste erstellen und schlussendlich sogar einigen Interessenten absagen, was uns sehr leid tat.

Dann war es so weit: 29. Januar 2016, 16.30 Uhr, der Hörsaal war bis zum letzten Platz besetzt. Dr. Thomas Böni machte den Anfang mit dem Thema „Behandlungskonzepte aus ärztlicher Sicht“. Mit seiner bodenständigen, herzlichen und überaus kompetenten Art gewann er das Publikum sofort. In 45 Minuten erläuterte er auf eine einfache und verständliche Art die ärztliche Untersuchung und die nachfolgenden ärztlichen Behandlungsstrategien, bei welchen es um einfache Beobachtung, Physiotherapie, Korsettversorgung oder Operation geht. Direkt anschliessend berichtete Linda Dyer über „Assessments und Behandlungsstrategien aus physiotherapeutischer Sicht“. Ihr grosses Fachwissen und Feuer für diese Thematik spiegelte sich in ihrem Vortrag wider. 

Nach dieser kurzen theoretischen Einführung konnte unser Publikum schon einige klinisch relevante Strategien für den Befund und die Therapieansätze mitnehmen.

18.00 Uhr, Pause und Imbiss im Foyer. Die feinen Sandwiches und die Kuchen waren im Nu weg. Um 18.30 Uhr ging es weiter mit den Referaten unserer zwei ebenso engagierten und motivierten Skoliose-Spezialistinnen Michelle Gertsch und Sarah Buck. Ruhig, souverän und auf sehr spannende Art gaben sie unseren Zuhörern nun praktische Hinweise bezüglich Haltung und Alltagspositionen und -aktivitäten, spezifischen Skoliose-Übungen und Skoliose-gerechtem Kraftaufbau.

Der herzliche Applaus, die Fragen und die durchwegs positiven Rückmeldungen freuten uns sehr und belohnten unseren Aufwand reichlich.

Dies war ein rundum gelungenes Update! Vielen Dank allen Beteiligten.

## Fachgruppe

### Physiotherapie

### Skoliose



- Skoliosetherapie durch spezialisierte Physiotherapeutinnen
- Zusammenarbeit mit Kliniken und Ärzten
- Regelmässiger Erfahrungsaustausch und Weiterbildung

Weitere Infos: [www.skoliose-info.ch](http://www.skoliose-info.ch)

*Wir brauchen Verstärkung!*

## **Der VSS sucht neue Vorstandsmitglieder**



*Als Mitglied des Vorstands bringen Sie Ihre Perspektive in die Arbeit des VSS ein. Sie sind ein(e) Physiotherapeut(in) und möchten aktiv an der Arbeit des Vereins teilnehmen.*

*Bitte melden Sie sich bei unserer Präsidentin,  
Frau Christa Muck: [Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch](mailto:Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch)*



## Aktiv

01.10.2016 und 03.12.2016	Treffen Selbsthilfegruppe Basel im Café Hitzberger um 11:00 Uhr Anmeldung unter: Anita.Hohermuth@skoliose-schweiz.ch	Die Daten für 2017 sind: 25.02.17 / 29.04.17 / 24.06.17 26.08.17 / 28.10.17 / 16.12.17
05.-07.10.2016	Eurospine, Berlin	
10.10.2016 bis 14.10.2016	Skoliose-Trainingswoche	Skoliose-Zentrum St. Gallen Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch
22.10.2016	Hatha Yoga Tageskurs	Siehe Seite 32 des Journals
19.11.2016	Hatha Yoga Tageskurs	Siehe Seite 32 des Journals
08.04.2017	VSS Skoliose-Fachtagung 2017	Universitätsklinik Balgrist Zürich
08.04.2017	Mitgliederversammlung VSS	Universitätsklinik Balgrist Zürich, im Anschluss an die Fachtagung
17.07.2017 bis 22.07.2017	Skoliose-Trainingswoche	Skoliose-Zentrum St. Gallen Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch
11.-13.10.2017	Eurospine, Dublin	

## 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 Spiraldynamik für ein neues  
 Körpergefühl  
 Trias Verlag - ISBN 978-3-8304-3679-9

Dr. med. Christian Larsen, Bea Miescher  
 und Dagmar Domnitzsch:  
**„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

## 28 Therapiemethoden

### Atlaslogie

Rosi Nemeth, Atlaslogie-Therapeutin

#### Eine sanfte Therapiemethode - auch für Skoliosen

Das Volksleiden der Schweiz: Etwa 80% der Bevölkerung klagern regelmässig über Rückenschmerzen. Dass die Halswirbel bei Rückenleiden eine wichtige Rolle spielen, wissen nur wenige. Die Atlaslogie konzentriert sich auf den empfindlichsten, den ersten Halswirbel: auf den Atlas.

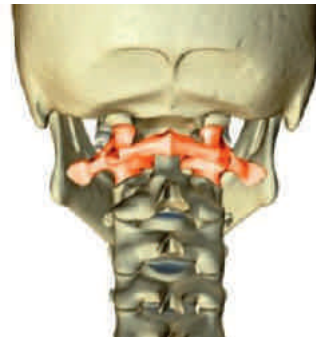
Durch meine eigene Erfahrung mit Skoliose habe ich vor 24 Jahren zur Atlaslogie gefunden. Meine ganze Kindheit und Jugendzeit habe ich mit Rückenschmerzen verbracht. Ich hatte auch immer einen Beckenschiefstand und dadurch eine optische Beinlängendifferenz von 5 cm. Nach den Schwangerschaften, welche von Ischiasbeschwerden, Unbeweglichkeit, Schmerzen und schlaflosen Nächten begleitet wurden, kam

---

#### Minimale Verschiebung - grosse Auswirkung

Atlasfehlstellungen können bereits während der Geburt entstehen, ebenso durch Stürze und Unfälle (etwa beim Schleudert trauma), aber auch durch Alltagsgewohnheiten wie Bauchschlafen, andauernde Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, Schreibtisch oder in der Schule und bei schwerer körperlicher Arbeit. Auch Alltagshektik, Dauerstress und psychische Belastungen können eine Rolle spielen, indem sie zu unbewussten Muskelverspannungen und somit zu Schmerzempfindlichkeit, Muskelverkürzungen und Muskelversteifungen führen können.

Der Atlas trägt unseren Kopf und sorgt zusammen mit dem 2. Halswirbel dafür, dass



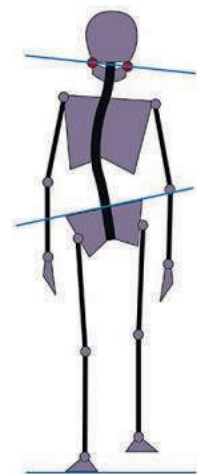
es so weit, dass ich meine Babys nicht ohne fremde Hilfe betreuen konnte. Viele Monate mit verschiedenen Therapien und Muskelauf-

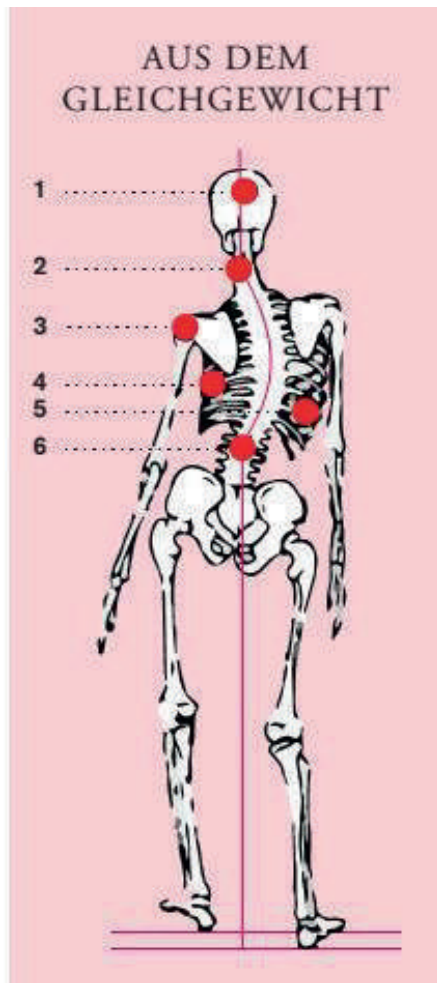
bautraining zeigten kaum Erfolg.

Aber bereits nach wenigen Atlaslogiesitzungen, bei welchen der Beckenschiefstand korrigiert und die Beinlängendifferenz aufgehoben wurde, verbesserte sich mein Beschwerdebild bis hin zur Schmerzfreiheit. Ein Zustand, den ich bisher in meinem Leben noch nicht gekannt hatte.



dieser sich zur Seite drehen und neigen kann. Die Stärke der Beweglichkeit ist gleichzeitig auch seine Schwäche. Der Atlas ist wenig geschützt, somit empfindlich und anfällig für leichte Verschiebungen, da sich zwischen dem 1. und 2. Halswirbel keine Bandscheibe befindet. Liegt eine Atlasfehlstellung vor, ist auch der 5. Lendenwirbel verschoben, was zu einem Beckenschiefstand führen kann.





### DIE STRESSPUNKTE

1. Kopfschmerzen / Migräne
2. Verspannungen im Nacken
3. Verspannungen in der Schulter
4. Rippenengstand: Unterversorgung der Organe
5. Skoliotische Veränderungen
6. Bandscheibenvorfall, Ischias

Atlaslogie kann also gemeinsam mit geeigneten, der Skoliose entgegenwirkenden Massnahmen wie Physiotherapie, Korsettanpassung, ideales Bettsystem und der aufbauenden Motivation, vor allem bei Kindern und Jugendlichen, die Skoliose-Therapie unterstützen und ergänzen.

Ein solcher Beckenschiefstand kann zu Fehlbelastungen und ungleich langen Beinen führen. Mögliche Folgen können Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Rücken, Abnützung der Gelenke, Becken- und Hüftprobleme, Bandscheibenvorfälle bis hin zur Skoliose sein. Durch die Atlaslogie-Therapie kann der Beckenschiefstand und somit die vermeintliche Beinlängendifferenz aufgehoben werden. Muskulatur, Sehnen und Bandapparat können entlastet werden. Nach jeder Behandlung gewöhnt sich der Körper mehr an die richtige Stellung des Atlas. Muskelverspannungen und Schmerzen können nachlassen.

Durch eine Verschiebung des Atlas' leidet meist auch das zentrale Nervensystem, bestehend aus Gehirn, verlängertem Rückenmark und Rückenmark, welches in wechselseitiger Kommunikation mit dem Körper steht. Der Atlas, durch Bänder und Muskeln mit der Schädelbasis verbunden, kann durch Fehlstellung Druck auf das Nervensystem ausüben und dadurch Reiz- und Störimpulse verursachen. Infolgedessen ist ein optimaler Informationsfluss zwischen unserer Schaltzentrale Gehirn und dem Körper nicht mehr gewährleistet. Eine Atlasfehlstellung kann auch Druck auf die Wirbelschlagader ausüben, welche durch die Querfortsätze des Atlas' führt und das Gehirn mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Sensibilitäts-, Konzentrations- und Bewusstseinsstörungen, Schwindel, Beeinträchtigung der Koordinationsabläufe sind die häufigsten Folgen davon.

In meiner Tätigkeit als Atlaslogistin, die ich seit 16 Jahren ausübe, durfte ich viele Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene mit Skoliose begleiten. Meine eigene Erfahrung hat mir gezeigt, dass eine Korrektur der Körperstatik und somit eine Entlastung der Gelenke und der durch Fehl- und Schonhaltung dauerbelasteten Muskulatur zu Mobilität, fast vollständiger Schmerzfreiheit und vor allem wieder zu mehr Lebensfreude führt.





### Bewegung mit Gruppendynamik

Franziska Bazzotti, Vorstand VSS

Bewegung wird in der Prävention und Rehabilitation grossgeschrieben. Doch wie ist das für Menschen mit Skoliose? Worauf dürfen Trainer und Betroffene achten? Welche Angebote gibt es? Das wollten wir genauer wissen und haben in dieser ersten Reportage-Serie „Bewegung mit Gruppendynamik“ zwei Interviews für Sie geführt.

#### Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung

Am 1. April 2016 habe ich Anette Hess, Spiraldynamik® Fachkraft Basic Move und dipl. Yogalehrerin, in Ennetbaden AG besucht. Sie bietet für Menschen mit Skoliose ein spezielles Training mit Bewegungselementen aus der Spiraldynamik® und dem Yoga an.

#### **Wie sind Sie zu dieser Idee gekommen?**

„Ich habe selber eine leichte Skoliose und dachte mir, es wäre toll, eine Trainingsgruppe zu starten. Meine Skoliose habe ich selber entdeckt. Als 14-jähriges Mädchen stand ich eines Tages vor dem Spiegel und dachte mir „Da ist ja alles schepps!““

#### **Inwiefern unterscheiden sich Ihre Lektionen von anderen?**

„Ich arbeite hauptsächlich mit Bewegungselementen aus der Spiraldynamik®, kombiniert mit Yoga. Dabei arbeite ich viel mit Hilfsmitteln (Blöcke, Theraband, Gurt, Sitzkissen). Die Übungen sind genial. Einige dieser Skoliose-Übungen mache ich auch im normalen Yogaunterricht.“

#### **Was ist Ihr Ziel bei diesem Skoliose-Training?**

„Ich möchte die Freude an der Bewegung wecken. Ich kann aus eigener Erfahrung sprechen. Da ich mich, wegen meiner Skoliose und meinem schrägen Körper, immer etwas geschämt habe, habe ich kaum Sport gemacht. Mir fehlte es an Selbstvertrauen und ich hatte kein gutes Körpergefühl. Noch heute habe ich etwas Mühe mit meinem Körperlot. Das spüre ich vor allem bei Gleichgewichtsübungen. Vermutlich steht dies auch im Zusammenhang mit der Skoliose, weil eben die Wirbelsäule nicht ganz aufrecht ist. Während meinen Ausbildungen habe ich dann Freude an der

Bewegung bekommen. Diese Erfahrung möchte ich weitergeben. Eine Skoliose ist zwar nicht heilbar, aber durch das Training kann man trotzdem viel Bewegungsfreiheit dazugewinnen.“

#### **Worauf achten Sie genau? Ist das die Präzision der Ausführung?**

„Meine Erfahrung ist, dass es oft schwierig ist, Übungen präzise auszuführen. Einige Personen haben eine gute Körperwahrnehmung und andere brauchen etwas mehr Zeit bei der Umsetzung. Gerne helfe ich den Kursteilnehmern und korrigiere, wenn ich merke, dass die Übung nicht korrekt gemacht wird. Ansonsten bin ich sparsam mit Korrekturen, da es die Freude an der Bewegung auch hemmen kann. Das Gefühl für den Übungsablauf verbessert sich durch stetiges Wiederholen von alleine und der grösste Erfolg sind die kleinen Fortschritte in der Beweglichkeit und der verbesserten Körperwahrnehmung.“

#### **Was ist die Herausforderung für Skoliose-Patienten?**

„Die Umsetzung im Alltag. Wie setze ich mich hin? Wie stehe ich? Ich kenne das von mir, mit meinem Beckenschiefstand. Ich sitze z.B. am liebsten mit dem rechten Bein auf den Stuhl gestellt. Das kommt meinem Schiefstand entgegen. So verstärke ich jedoch die Bögen in meiner Wirbelsäule und den Beckenschiefstand. Wichtig wäre, dass man das im Alltag bemerkt und mal in sich reinspürt: „Wie ist denn das jetzt?“



*Was macht das mit mir? Und wie fühlt es sich an, wenn ich mich mal gerade hinsetze? Oder sich auch mal genau entgegen der Präferenz hinzusetzen. Mal zu spüren, wie es ist, wenn man mal die Partie belastet, die man sonst so gerne entlastet. Auch beim Tragen von Taschen. Meist hat man diese auf jener Seite, wo der Schulterhochstand ist – dort hält sie logischerweise besser. Oder beim Tragen des Kindes. Oft haben Mütter diese auf jener Beckenseite, die hochgeschoben ist und dem Tragen „dienlicher“ ist. So werden diese Bögen noch mehr betont. Solche Dinge schauen wir im Training natürlich auch an.“*

**Wo denken Sie, hat diese Art der Bewegung am meisten Potenzial für Skoliose-Patienten?**

*„Einerseits schulen wir die Körperwahrnehmung und verbessern die Beweglichkeit. Andererseits lernen wir, unsere Grenzen zu spüren und die Unterschiede links/rechts wahrzunehmen. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren und sie zu tolerieren. Was ich auch feststellen kann, ist, dass sich Menschen, die regelmässig Bewegungsübungen machen, im Körper wohler fühlen. Sie sind beweglicher und haben ein ganz anderes Auftreten. Und gerade bei Personen mit Skoliose kann die Dehnung der verkürzten Seite ein sehr gutes Gefühl vermitteln.“*

**Welchen Zeitaufwand müssten Menschen täglich investieren, damit diese Bewegungsschulung und das gute Gefühl nachhaltig sind? Zeit ist heute ja ein grosses Thema!**

*„Nicht so viel, vielleicht morgens und abends je 5 bis 10 Minuten. Idealerweise eine oder zwei Lieblingsübungen. Während des Kurses lernen die Teilnehmer einige Übungen, die sie dann zu Hause anwenden können. Wichtig ist, die Übungszeiten fix einzuplanen. Wie beim Zähneputzen hier überlegt man ja auch nicht jeden Morgen und Abend, ob man die paar Minuten investieren will. Wichtig wäre, dass man sich die 1 bis 2 wichtigsten*

*Hilfsmittel, z.B. Yogamatte und Theraband, kauft und idealerweise sichtbar in der Wohnung bereitstellt oder sich sogar eine Übungsckecke fix einrichtet. Regelmässige, kurze Sequenzen sind sinnvoller als z.B. 1-mal pro Woche 2 Stunden am Stück. Und man kann das Wissen auch in die Alltagshandlungen einbauen. Als Beispiel das Angurten im Auto: Häufig tasten wir mit der rechten Hand nach hinten, bis wir den Gurt erwischen. Oder dann, noch ungünstiger, wir überdrehen den Hals Richtung Gurt. Die ganze Bewegung passiert aus dem Schultergürtel oder der Halswirbelsäule. Die gesunde Bewegung wäre, wenn wir uns aufrichten würden und aus dem Lot heraus die Brustwirbelsäule drehen würden. Es gibt viele so kleine „Übungen“, die wir in den Alltag einbauen können und uns immens helfen, den Körper nebenbei im Alltag zu trainieren und zu schulen.“*

**Was ist für Sie der wichtigste Aspekt dieser Arbeit?**

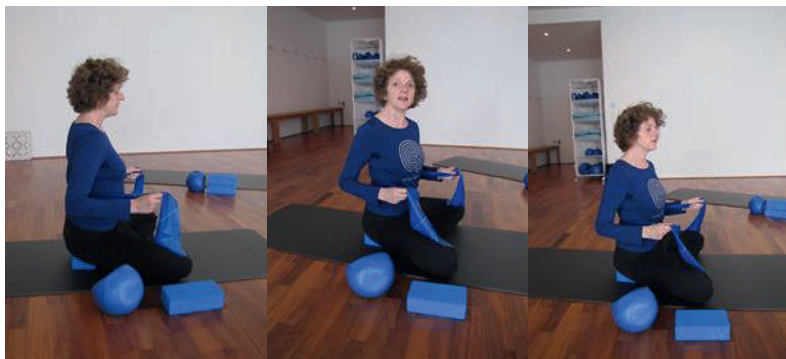
*„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Kursteilnehmer oft nicht genau wissen, was denn bei einer Skoliose anders ist und wie sich dies auf Bewegungen und den Rest des Körpers auswirkt, z.B. auf die Beinachsen. Für mich war es enorm wertvoll zu lernen, was denn jetzt „richtig“ wäre, wo was hinzieht (Zugkraft im Körper) und was ich erreichen kann. Die Spiraldynamik® war für mich diesbezüglich ein Meilenstein. Ein Dauerthema bei Skoliose-Patienten sind natürlich diese ungleichen Muskelverkürzungen und Verspannungen. Es ist manchmal auch für mich frustrierend, dass diese, trotz regelmässigem Training, immer wiederkommen. Aber das ist leider aufgrund der Wirbelsäulenverkrümmung „normal“. Man hat dadurch immer ein Ungleichgewicht in der Muskulatur. Das sollte einen aber nicht davon abhalten, sich regelmässig gezielt zu bewegen.“*

## 32 Gruppentherapie

**Können Sie unseren Lesern schon einen Tipp mit auf den Weg geben? Einen, den sie leicht umsetzen können?**

„Ich mag diese Übung hier, um die Wirbelsäule und Rippen zu spüren und um die Unterschiede in der Beweglichkeit zwischen links und rechts wahrzunehmen. Die Leser können sich auf den Boden setzen, das Becken leicht erhöht (siehe Foto), Sitzbeinhöcker nach unten und etwas nach hinten drücken. Wichtig ist der aufrechte Sitz und dieser hat die Basis im Becken. Normalerweise macht man das mit einem Theraband, welches den Vorteil hat, dass es elastisch ist. Man könnte aber auch ein langes, dünnes Tuch oder einen Gurt nehmen. Ich halte also das Theraband wie Zügel, schön straff, beginnend etwas oberhalb der Taille – nicht im Lendenbereich. Dann ziehe ich mal etwas am rechten Ende und folge dem „Druck“. Das heisst, ich verschraube meine Wirbelsäule um die eigene Achse nach links. Dann spüre ich, wie mir diese Bewegung gelingt und wie es sich anfühlt. Dann drehe ich mich wieder nach vorne und mitte mich wieder ein. Anschliessend mache ich die gleiche Bewegung auf die andere Seite. Das heisst, ich ziehe sanft am linken Ende des Therabandes und folge diesem Zug. Somit verschraube ich meinen Oberkörper nach rechts. So kann man auch schon mal die Unterschiede zwischen links und rechts wahrnehmen. Ich arbeite mich dann langsam Etage um Etage die Wirbelsäule hoch, bis unter die Achseln. Wichtig ist dabei, dass das Kinn immer über dem Brustbein bleibt! Andernfalls würden wir dazu tendieren, die Bewegung aus der Halswirbelsäule zu machen, anstatt aus der Brustwirbelsäule.

Diese Übung, wie auch ganz tolle weitere, findet man im Buch „Skoliose – Hilfe durch Bewegung“ von Dr. med. Christian Larsen und Karin Rosmann-Reif (Spiraldynamik®).“



  
**HATHA YOGA**  
bewegt & entspannt

### Spezialangebot vom Verein Skoliose Schweiz mit Hatha Yoga

Wir haben uns mit Frau Hess ein Spezialangebot für Sie überlegt: einen Tageskurs mit den wichtigsten Informationen und Übungen, die Sie dann zu Hause anwenden und umsetzen können!

Daten:	22. Oktober 2016 oder 19. November 2016
Zeiten:	jeweils 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:00 Uhr
Kurskosten für Nichtmitglieder:	CHF 190.- /exkl. Mittagessen
Kurskosten für Mitglieder VSS:	CHF 175.- /exkl. Mittagessen
Alter:	ab 14 Jahren
Teilnehmer:	mind. 5, max. 6
Anmeldung:	<a href="http://www.skoliose-schweiz.ch">www.skoliose-schweiz.ch</a>
Anmeldeschluss:	1. Oktober 2016 bzw. 5. November 2016



## Präzision mit Spass

*Franziska Bazzotti, Vorstand VSS*

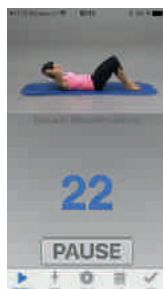
Die Universitätsklinik Balgrist in Zürich begrüßte mich am 19. Mai 2016, umkleidet von Plastik und begleitet von Baulärm, um an der 1-stündigen Gruppentherapie teilzunehmen. Die freundliche Empfangsdame beschrieb mir den Weg in die Physiotherapie im Untergeschoss, wo ich gespannt auf Linda Dyer wartete. Herzlich wurde ich pünktlich von Frau Dyer in Empfang genommen und in den Übungsraum geleitet. Da warteten auch schon die vier motivierten Mädels, die regelmässig an dieser Gruppentherapie teilnehmen.

Zwei der vier Mädchen tragen ein Korsett. Ein Mädchen hat soeben die Entwöhnungsphase hinter sich. Sie hatte über 40° und bei der letzten Untersuchung rund 10° weniger! Dies verdankt sie, so gemäss Frau Dyer, ihrer disziplinierten Art. Sie habe das Korsett wirklich immer getragen und sei auch sehr sportlich, was ihr natürlich jetzt, ohne Korsett, sehr hilft.

Zwei der Mädels fassten die Aufgabe, die Gymnastikbälle aufzublasen, während sich Linda Dyer mit den anderen zwei Mädchen in ein konzentriertes Gespräch vertiefte. Es waren zuvor Schulferien, Frau Dyer hatte die zwei wegen Abwesenheit länger nicht gesehen und wollte über die in der Zwischenzeit neu gemachten Untersuchungen und Befunde informiert werden.

Anschliessend positionierten sich die vier auf den Trainingsmatten und begannen ganz selbstverständlich mit dem sogenannten „Rumpfzirkel“, d.h. mit Übungen, die den Rumpf stärken. Ich bemerkte, dass in der Mitte ein Handy lag, welches dann auch noch wiederkehrend piepste.

Mit Begeisterung stellte ich fest, dass Frau Dyer und eine Kollegin ein App entwickelten, welches die Patienten bei diesen Rumpfzirkel-Übungen genau anleitet, (App „Rumpfzirkel“, Balgrist, für CHF 3.- erhältlich).



Frau Dyer beäugte die Ausführung der Übungen ganz genau und half sofort nach, wenn eines der Mädchen Unterstützung oder Korrektur benötigte. Ich bewunderte den Trainingszustand der Mädels. Sie schienen die Übungen, trotz hoher Intensität, mit einer Leichtigkeit zu machen, welche erstaunlich war. Frau Dyer berichtete mir, dass drei der vier Mädchen in ihrer Freizeit Sport machen. Und während des Trainings erzählten mir die jungen Damen vom Tanzen, Reiten, vom Fussball und weiteren Sportarten. Doch was alle gemeinsam haben, ist, dass sie die spezifischen Übungen auch zu Hause machen. Das Ziel ist, dass die Patientinnen 5-mal pro Woche Übungen zu Hause absolvieren; Rumpfkraftigung und Skoliose-spezifische Übungen im Wechsel.



## 34 Gruppentherapie



Die Physiotherapeutin zeigte den Mädchen die jeweiligen Übungen kurz vor und untermalte den wichtigsten Aspekt mit einem separaten Hinweis. Nach 30 Minuten Rumpfzirkel waren die spezifischen Übungen dran. Jedes Mädchen holte ein grosses Blatt mit Übungen, die spezifisch für sie

zusammengestellt und auf ihre persönliche, individuelle Situation zugeschnitten sind. Und wieder legten die Mädchen ganz eigenständig mit Übungen los. Frau Dyer ging von Mädchen zu Mädchen und stand den Patientinnen zur Seite.

Lobenswert finde ich auch, dass die Patientinnen immer Raum und Zeit für persönliche Fragen oder Anliegen hatten. „*Letztes Mal hatte eines der Mädchen einen verspannten Nacken, also haben wir alle ein paar Blackroll-Übungen gemacht. Aber nach wenigen Minuten wollten sie aus Langeweile lieber wieder ans Training*“, sagte Frau Dyer und schmunzelte dabei. Weiter erklärte sie, dass es eine Herausforderung sei, allen gerecht zu werden und dass sie aus diesem Grund nur vier Patienten in diese Gruppentherapie nehmen kann.

Am Schluss, bevor die Mädchen in ihren verdienten Feierabend gingen, **fragte ich in die Runde, wie für sie die Teilnahme an der Gruppentherapie sei.**

Die vier antworteten beinahe zeitgleich mit Zurufen von „*Es ist einfach lustiger!*“, „*Ich habe so viel mehr Spass!*“ und „*Ich kann bei anderen sehen, wie es in etwa bei mir aussieht!*“ Frau Dyer ergänzte diese Aussagen und erklärte mir, dass sie so im Aussen, sofern das Gegenüber in etwa die gleiche Krümmung hat, sehen können, wie es für sie ist, wie sie sich ungefähr bewegen usw. Und dann fügte noch eines der Mädchen an, dass sie es auch toll findet, sich mit den anderen auszutauschen.

Als die Mädels dann weg sind, schenkt mir Frau Dyer noch weitere Minuten für meine Fragen:

**Seit wann machen Sie diese Gruppentherapien, Frau Dyer?**

„Anfangen hat das im 2008 als Notlösung, könnte man sagen.“ Frau Dyer hatte zu einem Zeitpunkt keine Kapazitäten mehr und entschied sich, die Patienten, die schon einen gewissen Therapielevel erreicht hatten, zusammenzunehmen. Heute hat das Universitätsspital Balgrist zwei offizielle Gruppen für Skoliose-Patienten.

**Können bei Ihnen denn nur Patienten teilnehmen, die auch von Ihnen behandelt wurden?**

„Zwei, drei Therapiesitzungen bei uns in der Einzeltherapie wären ideal, bevor sie in der Gruppe trainieren“, sagt Linda Dyer. Zugewiesen werden die Patienten auch von umliegenden Ärzten und Kliniken, wie z.B. der Schulthess Klinik.

**Was ist aus Ihrer Sicht der Profit für die Teilnehmer?**

Sie überlegt und sagt: „Die Langzeit-motivation aufrechtzuerhalten.“ Die Freude an den Körperübungen und am Bewegen sei extrem wichtig. Ist diese Freude und die Motivation weg, sei es beinahe unmöglich, mit den Patienten zu arbeiten. Und das sei in der Gruppentherapie deutlich einfacher. Weiter sagt sie: „Aus diesem Grund habe ich die Stunden auch extra am Abend terminiert und nicht am Mittwochnachmittag. Die Mädchen sollen auch einfach mal Mädchen sein und ihre freie Zeit geniessen.“

„Was ich so super finde, ist, dass sich die Mädchen gegenseitig unterstützen!“ und schildert mir, dass die Mädchen sich auch über das Korsetttragen unterhalten und sich gegenseitig Zuspruch geben. Das sei extrem wirkungsvoll!

**Wann ist aus Ihrer Sicht eine Einzelsitzung und wann Gruppentherapie angezeigt?**

„In die Gruppe können sie, sobald sie eine gute Körperwahrnehmung und ein stimmiges Eigenbild haben. Des Weiteren ist mir sehr wichtig, dass sie den „Schultergegenzug“ begriffen haben (Übung zur Korrektur der Brustwirbelsäule und des Schultergürtels). Und sie ergänzt: „Bei speziellen Problemen, z.B. Schmerzen, ist natürlich auch immer eine Einzeltherapie angezeigt.“

**Nehmen auch operierte Patienten teil?**

„In der Gruppe haben wir jetzt niemanden. Theoretisch könnten sie etwa sechs Monate nach der OP in die Gruppe. Wir hatten schon operierte Patienten in unseren Skoliose-Wochen. Dort setzen wir den Fokus auf das Körperlot. Das heisst, dass die noch beweglichen Wirbelsäulen-Abschnitte und das Becken aktiv stabilisiert werden können.“ Anschliessend erklärt sie mir noch, dass die Patienten auch von Atemübungen profitieren können. Denn häufig haben die Rippen immer noch die skoliotische Fehlform.

**Wann verlassen die Patienten Ihre Gruppe?**

„Wenn sie ausgewachsen sind oder eine so tolle Körperstabilität haben, dass es nicht mehr nötig ist“, sagte Linda Dyer.

**Worauf achten Sie bei Ihrer Gruppe genau?**

„Ich kontrolliere ziemlich genau, ob sie das Korsett tragen!“ und ergänzte ihre Aussage mit einigen Geschichten aus ihrer langen Erfahrung als Physiotherapeutin. Wir wissen auch von vielen Mitgliedern, dass die Tragedauer des Korsetts häufig ein grosses Thema ist und zu vielen Diskussionen oder ratlosen Eltern führt.



## 36 Gruppentherapie

An dieser Stelle möchte ich eine Aussage weitergeben, die ein Mädchen einem anderen mit auf den Weg gegeben hat: „Deinen Eltern ist es egal, ob Du das Korsett trägst! Du hast Skoliose, nicht Deine Mutter! Es ist Dein Rücken!“ Dem bleibt nichts mehr hinzuzufügen.

### Was ist Ihr Ziel in den Gruppentherapien?

„Erstens, eine gute und aktive Wirbelsäulen- und Beckenstabilisation, da die meisten ja ein Korsett zur Korrektur haben. Zweitens, das Bewusstsein und das Spüren des Skoliose-Musters. Drittens ist es mir sehr wichtig, dass die Teilnehmer genau wissen, was sie selbst machen können. Das heisst, sie haben einen Katalog mit Skoliose-spezifischen Übungen erarbeitet, den sie z. B. im Krafraum des Gymnasiums selber durchgehen können.“ Und noch mal erwähnt Frau Dyer die Wichtigkeit der Rumpfkraftigung für Skoliose-Betroffene.

Es war sehr spannend an dieser Stunde teilnehmen zu dürfen. Vielen lieben Dank an die Universitätsklinik Balgrist, Frau Dyer und die vier tollen Mädchen.

**Rückenschmerzen  
im Bett, was tun?**  
**Gratis Info-Anlass**  
(Kein Verkaufsveranstaltung)  
Erfahren Sie, was Gründe für Verspannungen &  
Schmerzen beim Liegen sind & was Sie selber ganz  
einfach dagegen tun können! Erfahren Sie auch, welche  
Ansprüche Sie an ein gutes & passendes Bett stellen  
dürfen!  
**Nächstes Datum unter**  
**www.ruhepuls.ch oder 052 335 41 00**  
Ort: Zentrum Oase, Strehlgasse 24  
8472 Seuzach (b. Winterthur)



## Umgezogen?

Bitte teilen Sie uns Ihre Adressänderung mit:

[Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch](mailto:Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch)

oder

Verein Skoliose Schweiz VSS  
Frau Christa Muck  
Im Quellengrund 6  
8474 Dinhard

### Adulte idiopathische Skoliose

*PD Dr. med. Mazda Farshad, Chefarzt  
Wirbelsäulenchirurgie, Universitätsklinik  
Balgrist*

#### Definition:

Die adulte idiopathische Skoliose entspricht im Wesentlichen der Weiterentwicklung der adoleszenten idiopathischen Skoliose ins Erwachsenen-Alter und ist somit viel häufiger bei Frauen anzutreffen. Sie ist zu unterscheiden von der degenerativen Skoliose (de novo), welche verursacht ist durch degenerative Prozesse  $\pm$  Osteoporose und welche nicht bereits in der Kindheit/Adoleszenz ihren Ursprung findet. Die dreidimensionale Deformität der idiopathischen Skoliose ist meist ausgeprägter als bei der degenerativen Skoliose.

#### Symptome:

Die Symptome der Patientinnen und Patienten mit einer adulten idiopathischen Skoliose sind ausgeprägter als bei der adoleszenten Skoliose, da zusätzlich degenerative Prozesse (Bandscheibendegeneration und Segmentdegeneration, Nervenkompression, Spinalkanalstenose usw.) begleitend sein können. Die Möglichkeiten der Erhaltung der Wirbelsäulen-Balance sind auf Grund meist steiferen Kurven vermindert und energieaufwendige kompensatorische Mechanismen (z.B. Flexion in der Hüfte und Knie) müssen eingesetzt werden, um die Schwerkraftslinie des Körpers zu balancieren. Häufige Symptome sind nebst der Lumbalgie/Lumbo-Thorakalgie, Symptome, welche durch Nervenkompressionen verursacht werden (Radikulopathie und Claudicatio Spinalis). Atemprobleme können zusätzlich bei grösseren thorakalen Kurven auftreten; so ist die Wahrscheinlichkeit von zukünftigen Atemproblemen bei einer Patientin mit adoleszenter idiopathischer thorakaler Skoliose von  $>70^\circ$  als hoch einzustufen. Eine Studie welche Patientinnen - und Patienten mit einer adoleszent idiopathischen Skoliose 50 Jahre nachverfolgt hat,

zeigt ein erhöhtes Risiko von Atembeschwerden, v.a. mit einer thorakalen Skoliose von  $>80^\circ$  (Weinstein et al, JAMA. 2003 Feb 5;289(5):559-67).

#### Progression:

Eine thorakale Skoliose  $>50^\circ$  hat ein hohes Progressions-Risiko von ca.  $1^\circ/\text{Jahr}$ . Die Progression ist nebst der Grösse der Kurve auch mit anderen Faktoren assoziiert, wie z.B. dem Ausmass der Rotationskomponente des Scheitelwirbels, Osteoporose usw. Eine lumbale Skoliose  $<30^\circ$  beim Wachstumsabschluss hat ein geringes Progressions-Risiko, es sei denn, eine ausgeprägte Rotation des lumbalen Scheitelwirbels ist vorhanden, der Apex ist rechts-liegend und der letzte Wirbel (L5) ist gegenüber dem Becken nicht balanciert (Weinstein et al, J Bone Joint Surg Am. 1983 Apr;65(4):447-55).

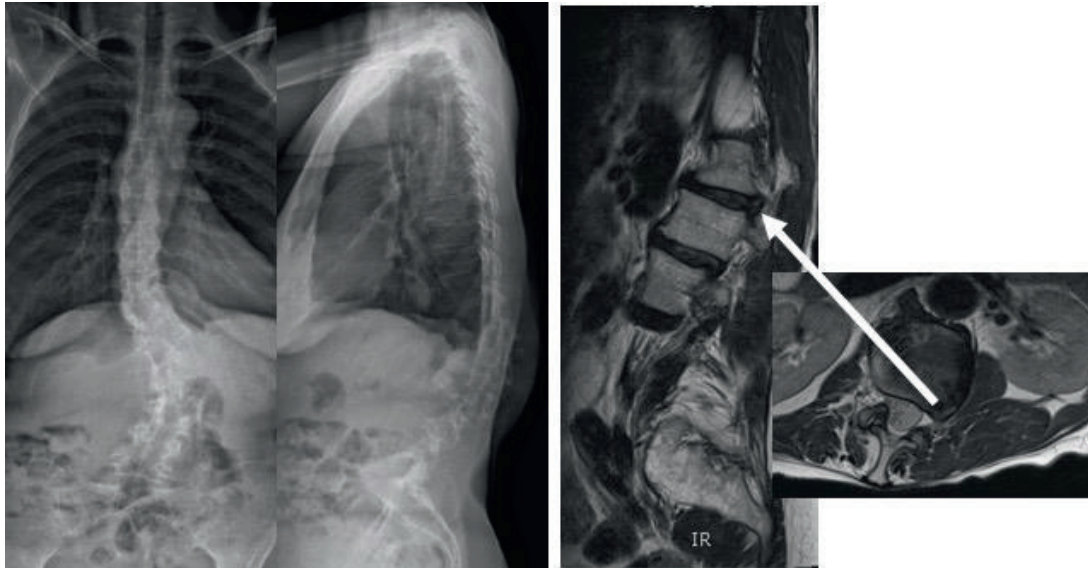
#### Therapie-Optionen:

Oft können sekundäre Symptome mittels konservativer Therapiemassnahmen suffizient behandelt werden. Dazu gehören nebst analgetischen Mitteln auch Infiltrationen der degenerierten Facettengelenke oder epidurale/peri-radikuläre Infiltrationen, fokussiert auf dem punctum maximum der Beschwerden. Die Physiotherapie und der temporäre Einsatz von unterstützenden analgetischen Korsetten wirken zeitweise beschwerdelindernd. Auf jeden Fall ist die periodische fachärztliche Untersuchung begleitet von Bildgebung notwendig, um potenzielle Progressionen dokumentieren und rechtzeitig reagieren zu können. Zudem ist die Evaluation einer allfälligen Osteoporose und deren korrekte Behandlung ausschlaggebend, um das Risiko der Osteoporose-assoziierten Progression zu minimieren. Chirurgische Behandlungs-Optionen erstrecken sich von fokussierten Eingriffen zur Behandlung von beispielsweise Nervenkompressionen (mikrochirurgische Dekompression, Bsp. Abbildung 1) bis zu komplexen Korrektur- und Aufrichtungs-Spondylodesen (Bsp. Abbildung 2). Die Entscheidung,

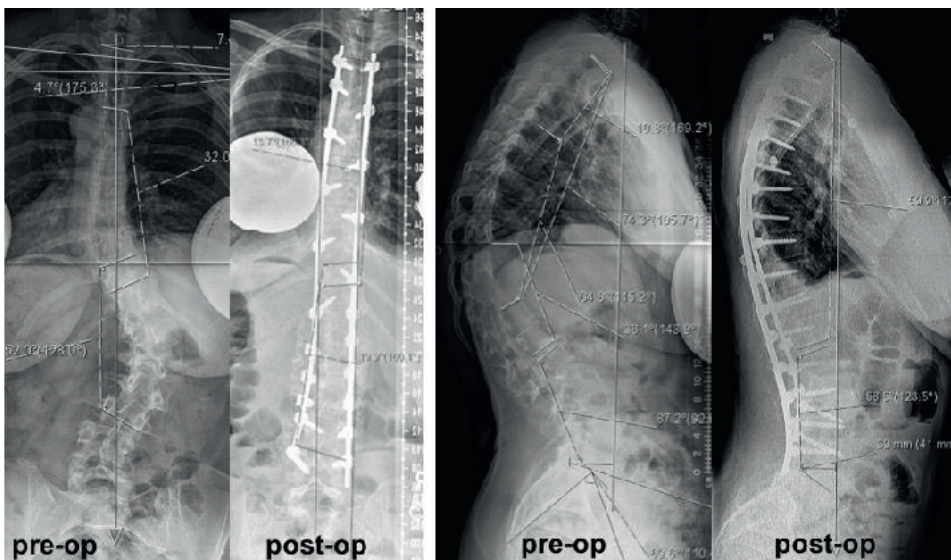


welcher Eingriff wann stattfindet, ist durch den Wirbelsäulenchirurgen zusammen mit der Patientin zu erfolgen. Grundsätzlich sind die Komplikationsraten der chirurgischen Behandlung von adulten idiopathischen Skoliosen höher (grössere und steifere

Kurve, schlechtere Knochenqualität, Komorbiditäten usw.) als von adoleszenten idiopathischen Skoliosen, so dass die zeitgerechte Therapie der Skoliose in der Adoleszenz besonders wichtig wird.



**Abbildung 1:** 55-jährige Patientin mit bekannter adulten idiopathischen Skoliose mit bisher geringen Symptomen, jedoch plötzliche immobilisierende L1 Radikulopathie links, verursacht durch eine extra-foraminelle Diskushernie. Nach mikrochirurgischer Sequestrektomie ist die Patientin wieder beschwerdefrei.



**Abbildung 2:** 53-jährige Frau mit adulter idiopathischer Skoliose und thorako-lumbaler Kyphose mit multisegmentaler Degeneration und immobilisierender Thorako-Lumbalgie. Die Symptome bessern sich deutlich nach aufwendiger Korrektur-Spondylodese und Wiederherstellung der coronalen und sagittalen Balance.

## 40 Skoliose-Therapeutenliste

PLZ	Ort	Name	Adresse	Kontakt
2502	Biel	Garguite-Amstutz Astrid	Physiotherapie Battenberg Südstrasse 55	032 323 89 89 physio-battenberg@bluewin.ch
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 physioinfo@kibo-physio.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
4051	Basel	Herzig E.	Pfeffergässlein 3	061 261 06 80 info@eherzig.ch
4242	Laufen	Waltz-Jeger Tanja	Therapiestelle für Kinder Rampenweg 2	physiotwaltz@bluewin.ch
4057	Basel	Zeugin Susanne	Physiotherapie Müllheimerstrasse 77	061 261 07 02 zeugin@rhythmischmassage-bs.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	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 bernadette.huber@luks.ch
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
6206	Neuenkirch	Lanz Eszter	Physiotherapie Maiengrün Maiengrün 6	041 467 14 71 info@physiomaiengruen.ch
6438	Ibach	Kamer Katja	Physio Sportiv Gewerbstrasse 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

PLZ	Ort	Name	Adresse	Kontakt
8008	Zürich	Dr. med. Christian Larsen	Spiraldynamik® Med Center Zürich, Restelbergstrasse 27	043 210 34 43 zuerich@spiraldynamik.com
8038	Zürich	Cott-Albert Rachel	Gruppenpraxis "Kind im Zentrum" Mutschellenstr.189	076 569 77 77
8053	Zürich	Kressig-Schori Patricia	Praxis Kressig-Schori Patricia Buchzelgstrasse 32	044 422 22 60 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
8474	Welsikon	Muck Biefer Christa	Physiotherapie Im Quellengrund 6	061 302 13 24 christa.biefer@vtxmail.ch
8492	Wila	Maurer Amoser Rosmarie	Schützenhausweg 3	052 385 13 71 physio-wila@amoser.ch
8604	Volketswil	Wernli Roland	Physiobase GmbH Grabenwisstrasse 5	044 945 99 45 praxis@physiobase.ch
8610	Uster	Rüegg-Funk Barbara	Kinderpraxis Uster Winterthurerstrasse 18a	079 584 63 28 barbara.rueegg@bluewin.ch
8640	Jona	Frontzek Victoria	Pluspunktzentrum Spinnereistrasse 40	055 450 60 10 victoria.frontzek@pluspunktzentrum.ch
8702	Zollikon	Nachbaur Marianne	Physiotherapie Rietstrasse 50	044 391 24 80
8810	Horgen	Schmid Katharina	Käpfnerweg 6	043 499 7707 schmid.kinderphysio@mac.com
8854	Siebnen	Gerlach Janine	Physiotherapie Fremouw Glernerstrasse 5	055 440 11 14 info@physiofitness.ch
8910	Affoltern a.A.	Kuhn- Schäppi Claudia	Physiotherapie Im Chrämerhoger 10	079 354 18 40 pkuhn@bluewin.ch
9000	St. Gallen	Pfaff Stephanie	Skoliose - Zentrum Rosenbergstasse 50a	071 246 40 00 info@skoliose-zentrum.ch
9006	St.Gallen	Physiotherapie	Ostschweizer Kinderspital Claudiusstrasse 6	071 243 75 87 info.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
9435	Heerbrugg	Gemeinschaftspraxis	Dreivital Max Schmidheinystrasse 201	071 726 77 99 info@dreivital.ch
9470	Buchs	SRK- Therapiestelle	Sekretariat Wiedenstrasse 52c	081 756 47 54 info@srk-therapie.ch



### Foto-Wettbewerb „Die Welt ist nicht gerade“ aus dem Journal 2015

1. Platz: 3 Kitag-Kinogutscheine

Noelia: „Sind alle Bäume gerade? Nein, die haben auch Skoliose, auch in fremden Ländern!“



2. Platz: 2 Kitag-Kinogutscheine

Carolina: „Krumm aber stark“



### Neuer Wettbewerb für das Journal 2017/2018:

Die Skoliose bringt auch tolles mit sich. Wir lernen neue Freunde kennen, reisen umher...

Ist es eine tolle Physiotherapeutin mit der man auch neben den Übungen Spass haben kann?

Ist es eine Freundin, die man kennengelernt hat oder sind es sogar mehrere? Ist es eine Sport-art, die man nach der OP wieder ausführen kann?

Schicke uns ein Foto zum Thema:  
**„Das Beste an der Skoliose!“**

Die drei besten Fotos erhalten einen Preis.

1. Preis: 50 CHF exlibris Gutschein
2. Preis: 30 CHF exlibris Gutschein
3. Preis: 20 CHF exlibris Gutschein

Bitte schickt das Foto mit einem Satz per Mail an:  
Sabina.Kaeppli@skoliose-schweiz.ch oder  
Tessa.Vonschwarzbek@skoliose-schweiz.ch

Einsendeschluss ist der 15. April 2017.

# 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, spiralige 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](mailto:basel@spiraldynamik.com)

Spiraldynamik® Med Center Bern  
Optingenstrassen 1 | 3013 Bern  
T 031 330 42 00 | E [bern@spiraldynamik.com](mailto:bern@spiraldynamik.com)

Spiraldynamik® Med Center Zürich  
Restelbergstrasse 27 | 8044 Zürich  
T 043 210 34 43 | E [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

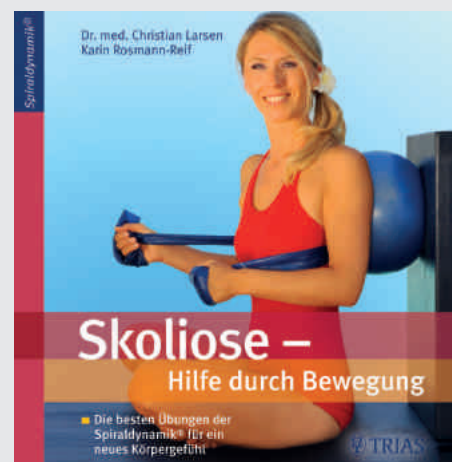
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

**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](http://www.spiraldynamik.com/publikationen)



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





Unterstützen sie den VSS und  
werden sie Mitglied unter:  
[www.skoliose-schweiz.ch](http://www.skoliose-schweiz.ch)