



Verein
Skoliose
Schweiz

Skoliose bewegt
Journal 2017/2018



ABENTEUER KORSETT

WIR SIND FÜR DICH DA

DEINE KORSETT-SPEZIALISTINNEN

UND SPEZIALISTEN

Bestelle deinen Ratgeber:

www.skoliose.ch www.ortho-team.ch

ORTHOTeam
WIR BEWEGEN MEHR



Seite Thema

- 4-5 **VSS Jahresbericht 2016/2017**
 - Rückblick Vereinsjahr 2016/2017
- 6-9 **VSS Fachtagung 2017**
 - Skoliose-Tagung 8. April 2017 im Balgrist Zürich
- 10-18 **VSS Fachtagung 2017 der Jugendgruppe**
 - Skoliose-Tagung, 8. April 2017 im Balgrist Zürich
 - Skoliose-Story
 - Mode-Trips und-Tricks / Korsett-Rätsel
 - Comic / Kreuzworträtsel
- 18 **Agenda**
- 19 **Literatur**
 - „Skoli... Was?“
- 20-23 **VSS Projekt**
 - Früherkennung Skoliose: Der Vorneigetest nach Adams zur Früherkennung der Skoliose
 - Tabu-Thema Korsett: Spot «Ich trage mein Korsett»
- 24-29 **Erfahrungsberichte**
 - Meine Skoliose-Operation
 - Verdrehte Welt – Ein Leben mit Skoliose
 - Im Leben stehend (u40)... mit Skoliose
- 30-34 **Therapiemethoden**
 - Chiropraktik und Skoliose *Möglichkeiten und Grenzen*
 - TCM = Traditionelle Chinesische Medizin
- 35-37 **Gruppentherapie**
 - Kurs «Yoga mit Spiraldynamik»
 - Skoliose-Gruppentherapie-Angebot
- 38-39 **Fachwissen**
 - Skoliose: Schwangerschaft und Geburt
 - Skoliose-Gruppentherapie-Angebot
- 40-41 **Skoliose-Therapeutenliste**
 - Ihr Fachspezialist
- 42 **Wettbewerb**

IMPRESSUM | Jahresausgabe Juli 2017 - Herausgeberin Verein Skoliose Schweiz

Präsidentin Christa Muck, Im Quellengrund 6, CH-8474 Dinhard

Auflage 1000 - Einzelbestellungen CHF 8.- (+Porto) via:

Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch oder www.skoliose-schweiz.ch

Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen

«Skoliose bewegt», dieser Leitsatz, den wir vor vier Jahren eingeführt haben und unser Journal danach benannt haben, begleitete mich über die Jahre hinweg. Doch was bewegte den Verein Skoliose Schweiz letztes Jahr genau?

Am 30. April 2016 nahmen 138 Teilnehmer an der Fachtagung in St. Gallen im Kispi teil.

Auf YouTube haben sich knapp 3000 Personen in den letzten zehn Monaten, den im 2016 produzierten Spot zur Förderung der Früherkennung angeschaut.

Und auch der Spot zur Motivation das Korsett zu tragen, wurde von über 2500 Personen in den letzten 6 Monaten angeschaut.

Immmer mehr Jugendliche und Erwachsene finden unsere geschlossene Facebook-Gruppe, es besteht ein reger Austausch unter den 94 Jugendlichen.

Durch die neu gewonnenen Kontakte und Vernetzung der Partnerschaft IG-RLS (Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen) bewegen wir auch Fachpersonen aus anderen Fachbereichen dazu, sich mit Skoliose auseinanderzusetzen.

Wir stehen mit weiteren Personen und Organisationen im Gespräch, wie z.B. Physiotherapia Pädiatrica, Physioswiss und physiotherapeutische Fachgruppen.

Durch das Journal, das wir jährlich drucken können, dank Mitfinanzierung der Inserenten, können wir informieren, unterhalten und bewegen.

An der Eurospine-Week in Berlin konnte unser Vorstandsmitglied Stephanie Lehmkuhl mit dem Deutschen Skoliose Verband den Kontakt intensivieren.

Am 28. Oktober wurde ich an die APO-Jahrestagung (schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Prothesen und Orthesen) eingeladen, den Verein vorzustellen. Solche Gelegenheiten möchten wir vermehrt nutzen, um den Bekanntheitsgrad des Krankheitsbildes Skoliose und des Vereins zu verbessern.

Im November haben sich fünf Personen in Ennetbaden in der Praxis von Annette Hess eingefunden, um einen Tageskurs zum Thema «Bewegungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik» teilzunehmen.

Wir sind bereits auf gutem Kurs im 2017 und haben am 8. April die Tagung im Balgrist in Zürich erfolgreich durchgeführt. Wir waren mit 168 Personen (Teilnehmer und Mitwirkenden) ausbuchet. Aus Platz- und Sicherheitsgründen mussten wir mit Bedauern rund 30 Personen absagen und auf die Tagung vom 7. April 2018 vertrösten.

Der Leitsatz: **Diagnose Skoliose: kennen-sprechen-handeln!** begleitet uns in der Umsetzung des Konzeptes für die Förderung der Früherkennung.

Schauen Sie auf unserer Webseite, dort finden Sie neu eine Rubrik «Früherkennung».

Ausserdem konzipieren wir einen Informationsflyer, der über die kantonalen Gesundheitsdirektionen die Schul- und Kinderärzte über die Früherkennung und den Verein informieren soll. Wir schreiben auch Sportverbände und verschiedene Gesundheitsämter an und versuchen diese dazu zu bewegen, mehr Aufmerksamkeit auf das Krankheitsbild Skoliose zu richten.

Auch in den Medien versuchen wir Fuss zu fassen, was aber mit unserem Budget sehr schwierig ist und auf Spenden basiert.

Der Verein bewegt sich vorwärts, es freut mich zu sehen, dass wir auch immer mehr Mitglieder haben. Bald zählen wir 200 Mitglieder :-).

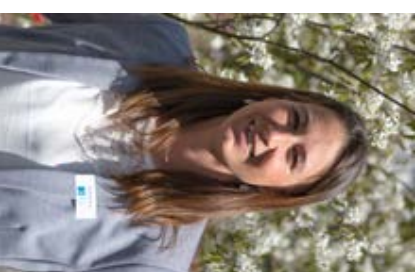
Vielen Dank, dass Sie den Verein unterstützen, denn ohne Sie könnten wir nicht all das bewegen!

Mit Überzeugung bin ich 2011 dem Vorstand beigetreten und habe im Januar 2013 das Präsidium angenommen. Ich bin mit dem Verein gewachsen, er bereichert meinen Horizont und zeigt mir, dass eine kleine Gruppe von Menschen vieles bewirken kann. Von vielen Seiten bekommen wir Unterstützung: vom Fachbeirat und von Privat- und Geschäftspersonen.

Jetzt ist es an der Zeit für mich, das Amt weiterzugeben und mich wieder vermehrt meiner Familie und anderen Projekten zu widmen. Mit einem fröhlichen Auge freue ich mich auf neue Herausforderungen und mit einem traurigen Auge nehme ich Abschied von einer sehr intensiven und aufschlussreichen Zeit und einem tollen Vorstandsteam.

Ich wünsche dem Verein weitere erfolgreiche Projekte, neue innovative Ideen und spannende Jahre.

Christa Muck
Präsidentin



Skoliose-Tagung 8. April.2017 im Balgrist Zürich

Prisca Lerch und Angeline Bardill, Dipl. Physiotherapeutinnen Bsc.



Am Samstagmorgen treffen Mitglieder des Vereins Skoliose Schweiz (VSS) und zahlreiche Interessierte an der Jahrestagung des VSS im Balgrist ein. Zur Freude der Organisatoren war die Fachtagung bereits Wochen zuvor ausgebucht. Leider musste der Vorstand rund 30 Interessenten aus Platz- und Sicherheitsgründen absagen.



Die Fachtagung beginnt mit der Begrüssung von Christa Muck, der Präsidentin des VSS. Sie stellt kurz die Vorstandsmitglieder vor und macht uns auf die zwei neuen Spots des VSS „Früherken- nung der Skoliose“ und „Ich trage mein Korsett“ auf- merksam. Wir dürfen die Spots auch gleich anschauen.

Die Videos befinden sich auf der Homepage des Vereins: www.skoliose-schweiz.ch, wie auch auf YouTube. Die Eröffnung der Vortragsmacht KDDr.med. Thomas Böni. Er referiert über den Lang-

zeitverlauf einer idiopathischen Skoliose, die optimale Tragedauer pro Tag eines Korsetts, spezialisierte Physiotherapie und dessen Wirkung und Korsettversorgung bei Erwachsenen ohne Operation.

Der zweite Vortrag wird von PD Dr. med. Mazda Farshad mit einem Patientenbeispiel eingeleitet. Er stellt uns beeindruckende Röntgenbilder im Verlauf vor und erklärt die vorgenommenen Operationen. Auch an diesem Vortrag werden verschiedene Studien zur Prognose der Skoliose vorgezeigt und erläutert. Die Fragerunde zum Schluss wird von den Teilnehmenden geschätzt und genutzt.



Vor der aktiven Pause, gestaltet von Patricia Zwarg, erleben wir einen spannenden Lifetalk. Zwei junge Mütter berichten über Erfahrungen während der Schwangerschaft, der Geburt und über die Zeit danach in Zusammenhang mit ihrer Skoliose.



Die Physiotherapeutin Sarah Buck gibt im vierten Referat Empfehlungen im Umgang mit der Skoliose im Alltag. Weiter veranschaulicht sie die Vorteile des Sports und spricht über verschiedene Sportarten, die mit einer Skoliose ausgeführt werden können. Zum Schluss des Vortrags geht sie auf die Berufsausübung ein und wie man den Arbeitsalltag rückengerecht gestalten kann.

PD Dr. med. Farshad hat erneut das Wort und informiert mit diversen Studien über Themen wie Vererbbarkeit, Häufigkeit von Rückenschmerzen und Schwangerschaftsverlauf in Zusammenhang mit einer Skoliose.

Nach der Pause informiert Erich Scheioli über die Aufgabengebiete des Care-Managements der SWICA Krankenkasse. Daraufhin stellt Ursula Kessler von der IV-Stelle ZH die Aufgaben der IV vor und erklärt, wann eine IV-Leistung in Anspruch genommen werden kann. Frau Kessler verweist auf die Internetseite www.berufsberatung.ch, bei welcher man sich über Voraussetzungen und Risiken für einen Beruf informieren kann.

Das Morgenprogramm rundet ein zweiter Lifetalk ab. Drei erwachsene Frauen mit Skoliose erzählen über ihre Berufswahl, ihre Interessen, die erhaltene Unterstützung und wie sie heute dazu stehen. Sie sprechen offen über den Verlauf ihres Lebens mit der Skoliose. Sie geben den Teilnehmenden einen Einblick in ihre Sorgen, Unsicherheiten und wie sie rückblickend damit umgehen. Sie geben spannende Inputs und Tipps ab.



Das köstliche Mittagessen wird von vielen an der Sonne genossen. Für die drei verschiedenen Workshops am Nachmittag teilen sich die Teilnehmer in Gruppen auf.



Die Teilnehmer konnten sich während der Pause an den Fachständen informieren.

Leo Hackl, Psychologe, befasst sich mit dem Thema „Ängste rund um die Skoliose“. Im Kreis lädt Herr Hackl zum Dialog und Austausch ein. Verschiedene Ängste der Teilnehmenden werden zusammengetragen, danach erklärt Herr Hackl den Zweck der Angst und veranschaulicht an den Beispielen den Unterschied zwischen realen und irrealen Ängsten.

In einem weiteren Workshop wird der Beruf Chiropraktiker mit seinen Grenzen in der Behandlung bei Skoliose vorgestellt: Dr. Mette Hobæk Siegenthaler zeigt uns, wie die Chiropraktik eine Skoliose erkennt, was die Möglichkeiten und Grenzen einer Behandlung sind.



Der dritte Workshop wird vom Physio team Balgrist abgehalten. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, nach Möglichkeit aktiv mitzumachen, was nach den vielen Vorträgen den Körper wieder



in Schwung bringt. Hauptthema sind zwei spezifische Übungen, um die Skoliose zu entlasten, und eine vom Physio team entwickelte Rumpfizikel-Aapp.

Ein gemeinsamer Schluss findet wieder zusammen statt. Christa Muck bedankt sich für das grosse Interesse an der Tagung. Im Anschluss findet die Mitgliederversammlung des VSS statt.

Die Skoliose-Tagung war ein grosser Erfolg. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren positiv und die Stimmung war locker. Am 7. April 2018 findet die nächste Fachtagung im Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) mit Prof. Dr. med. Hasler und seinem Team statt, bei welcher Sie alle herzlich eingeladen sind.



VSS Fachtagung 2018: 7. April 2018

Der Gastgeber der VSS Fachtagung 2018 wird das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) sein.



Der Vorstand des Vereins Skoliose Schweiz 2017:



vl.: Karin Eberle, Léanne Klein, Maria Schori, Christa Muck, Stephanie Lehmkuhl, Lidia Claps Capossele und Daniele Capossele

Auf Ende Vereinsjahr 2017 bzw. bis zur nächsten Mitgliederversammlung (7. April 2018) sucht der Verein

eine neue Besetzung des Präsidiums.



Bei Interesse bitte bei Christa Muck (Tel.: 061 302 13 24) melden.

Skoliose-Tagung, 8. April 2017 im Balgrist Zürich

Tessa von Schwarzbek und Sabina Käppeli, Jugendgruppe

An der diesjährigen Tagung in Zürich durften wir alle einen Eindruck des frisch renovierten Balgrist bekommen und aus Sicht von uns Leiterinnen der Jugendgruppe war es wieder ein äusserst gelungener Tag.

Am Morgen waren die 23 Kinder und Jugendlichen mit dem Fashion Workshop – geleitet von Johannes Grieder und Christa Rötlihsberger – beschäftigt und konnten sich so mit neuen Modetipps und-ideen eindecken (siehe „Mode-Tipps und-Tricks“).



Johannes Grieder und Christa Rötlihsberger
Kleidertipps anhören und Kleider probieren



Von früheren Tagungen wissen wir, wie wichtig die Zeit des Austauschs ist für die Kinder und Jugendlichen an der Tagung. Deshalb versuchen wir immer dafür genügend Raum zu lassen und hoffen, dass dabei vor allem viele im Raum stehende Fragen beantwortet und neue Freundschaften geschlossen werden können.

Um etwas Aktives zu machen, gab es ein Workout für die Bauchmuskeln mit



Unterlassen in der Garderobe

dem Skoliose-Team der Physiotherapie Balgrist. Die Kinder und Jugendlichen machten die Übungen, welche die Physiotherapeutin mit Hilfe der neuen App „Rumpfzirkel“ vorzeigte. Die Kinder fanden, es machte Spass, auch wenn es anstrengend war!

Am Nachmittag waren wir dann auf die kreative Ader der Kinder und Jugendlichen angewiesen, da wir ihnen die Möglichkeit geben wollten, bei der Gestaltung des

alljährlichen Journals mitzuhelfen und einige persönlichen Akzente darin setzen zu können. Auch hier wurde viel diskutiert und – ob Rätsel, Fotostory oder Wettbewerb – nach den besten und packendsten Lösungen gesucht.

Wir konnten bei diesen schriftlichen Arbeiten viel Begeisterung und grosse Motivation feststellen, was uns auch im Hinblick auf die nächste Tagung sehr freut. Fällt das Feedback des Nachmittagsprogramms positiv aus, können wir uns gut vorstellen, den Kindern und Jugendlichen auch nächstes Jahr wieder die Chance zu geben, gestalterisch mitzuhelfen. Wir freuen uns schon jetzt darauf, alle Beiträge zusammen im fertig gestellten Journal bewundern zu können.

Wir danken allen AutorInnen und Mithelfenden für ihren tollen und unermüdbaren Einsatz – ohne sie wären die Selten, die Sie nun lesen, kahl und leer! Auch ein grosses Dankeschön an die Mithelferinnen Léanne und Liliani!

Dieses Jahr konnten wir die Hauptleitung der Jugendgruppe wieder selber durch-



Tessa mit Magnus und Sabina mit Natanael

Wir behandeln Herbst- und Winterbeschwerden:

Kopfweg & Migräne, Erschöpfung & Schlafstörung, Sinusitis, Husten & Asthma, Nacken- & Rückenschmerzen, Rheuma & Gelenkschmerzen



Die Partner für chinesische Medizin

Akupunktur • Moxibustion • Tuina-Massage • Sturzpflaster • Kräutlertherapie

Entdecken Sie die natürlichen und nebenwirkungsumarmen Behandlungsmethoden – bei weilschen und körperlichen Beschwerden.

Sinomed Kloten AG • Geerenstrasse 16 • 8302 Kloten • T.043 255 08 11 • kloeten@sinomed.ch

Sinomed Schaffhausen AG • Buchstrasse 27 • 8200 Schaffhausen • T.052 630 05 05 • schaffhausen@sinomed.ch

Sinomed Weinfelden AG • Schulstrasse 1 • 8570 Weinfelden • T.071 620 22 22 • weinfelden@sinomed.ch

Sinomed Winterthur AG • Stadthausstrasse 143 • 8400 Winterthur • T.052 264 00 64 • winterthur@sinomed.ch

Sinomed Zürich AG • Langackerstrasse 11 • 8057 Zürich • T.043 255 00 88 • zurchi@sinomed.ch

www.sinomed.ch



Austauschen...



...und Freundschaften geschlossen!

Der Morgen war kurzweilig und regte zwisehen Kleiderproben immer wieder zum Austausch unter den TeilnehmerInnen an.

Skoliose-Story



Ärztin: „Auf Wiedersehen ...und denken Sie bitte daran, es gibt Schlimmeres!“
 Florentina: „Bis bald...“



Alissa: „Uhd??“
 Florentina: „Ich habe die Diagnose Skoliose bekommen...“



Alissa: „Was ist Skoliose?“
 Chiara: „Skoliose ist eine Verkümmung der Wirbelsäule.“

Im Verlauf des Nachmittags...

Valentina: „Wir haben alle Skoliose. Ich trage sogar ein Korsett...“
 Chiara: „Und ich ein Nachtkorsett...“
 Sarah: „Und ich bin operiert...“



Valentina: „Hey, komm doch auch an die Skoliose-Tagung!“
 Florentina: „Himm, mal schauen...“



Tessa (Leiterin): „Herzlich willkommen an der diesjährigen Skoliose-Tagung! Heute werdet ihr viel Tolles erleben und neue Freundschaften knüpfen können!“



Tessa: „Hier seht ihr eine Korsettausstellung von einem betroffenen Mädchen...! Interessant, nicht wahr!“



Der Tag neigt sich dem Ende zu...
 Florentina: „Ich bin so froh, durfte ich dich hier kennenlernen. Lass uns für immer in Kontakt bleiben!“



Fotostory-Team

14 Jugendgruppe: Aus der Fachtagung

Mode-Tipps und -Tricks

Jugendgruppe

Wir fanden die Tipps von Johannes und Christa sehr hilfreich und hoffen, sie können euch ebenfalls helfen. Es sind Tipps, um ein Korsett, eine Narbe oder die Skoliose zu „verdecken“. Wir haben aber auch darüber gesprochen, dass wir nicht immer die Skoliose verstecken, sondern manchmal auch ganz besonders hervorheben wollen. Auch das ist mit den passenden Kleidern gut möglich! Warum nicht ein schönes Kleid tragen, mit einem freien Rückenausschnitt, um die Narbe wie ein kleines Kunstwerk hervorzuheben? Wir fühlen uns an manchen Tagen so, dass wir unsere Skoliose gerne zeigen wollen, und an anderen wollen wir sie „verstecken“. Hier dazu Tipps vom Jugendgruppen-Morgen in Zürich.

- Stabile Kleidung ist wichtig, damit sie nicht schnell kaputt geht.
- Um Schweissausbrüche zu vermeiden, empfiehlt sich Baumwolle besser als synthetische Stoffe.



Lange und eher breite Ober-
teile verdecken das ganze
Korsett sehr gut!

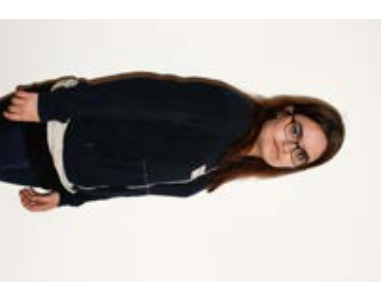
Jugendgruppe: Aus der Fachtagung 15



Lederjacken oder Jeansja-
cken kaschieren sehr gut.



Bunte und gemusterte Klei-
den lenken vom Korsett ab.



Ein Bauchschlauch ist immer
sehr praktisch!

Korsett-Rätsel



| | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| BesitzerIn | | | |
| Farbe | | | |
| Wie lange tragen sie ein Korsett? | | | |

1. Das gelbe Korsett ist nicht in der Mitte.
2. Die Farben der Korsette sind Gelb, Blau, Violett.
3. Luca hat ein blaues Korsett.
4. Luisa ist nicht ganz links.
5. Das Kind ganz links hat das Korsett seit 2 Jahren.
6. Annas Korsett ist in der Mitte.
7. Das Kind mit dem gelben Korsett hat es seit 1 Monat.
8. Anna hat ihr Korsett seit 4 Jahren

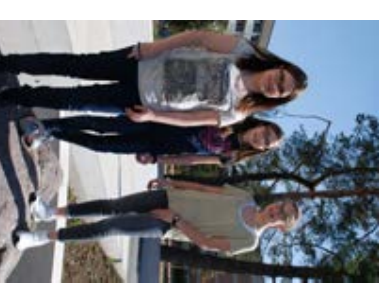
Welche Farbe hat Annas Korsett? _____



Jacken oder Pullover mit Ka-
puzze kaschieren das Korsett
ebenfalls sehr gut.



Muster und Jacke kombinie-
ren. Um einen „Bruch“ zu
machen, könnte man noch
einen Gürtel in der Taille
oder weiter oben tragen.



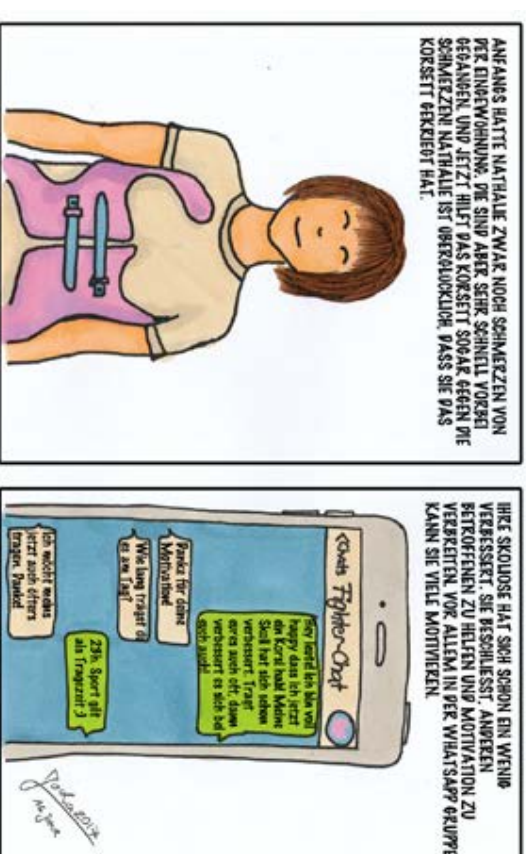
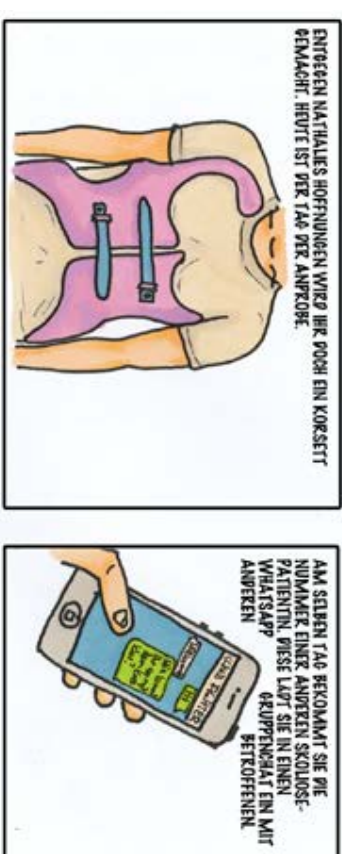
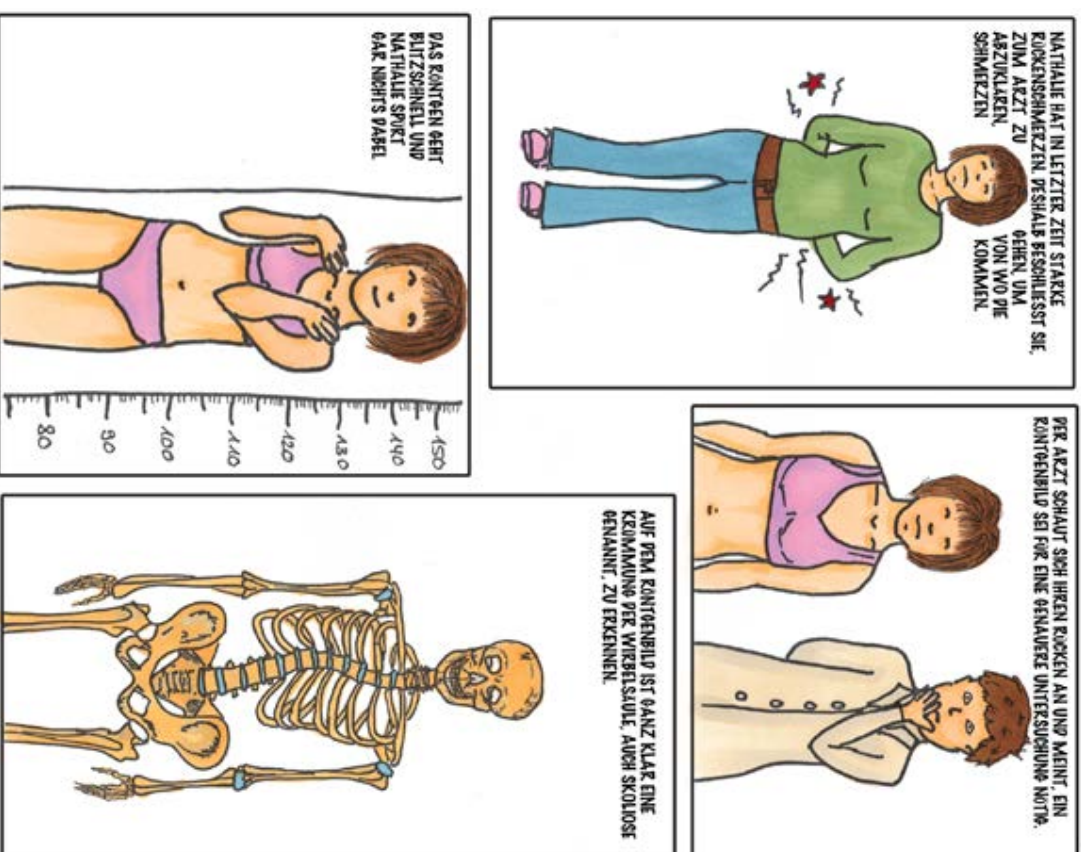
Wenn man Korsettbügel hat,
sind breite Träger gut, um
das Korsett unsichtbarer zu
machen.

Viel Spass bei den Shoppingtoursen – wir hoffen, wir konnten euch weiterhelfen!

Comic

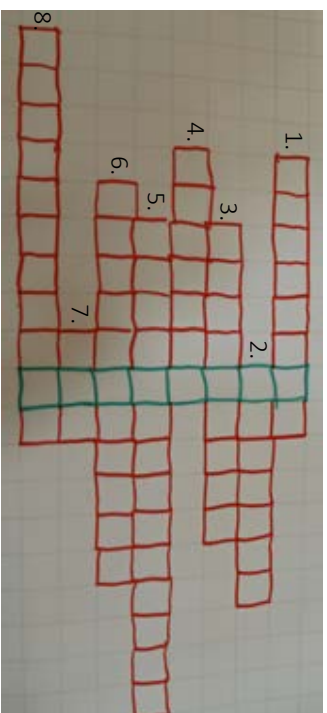
Johanna, 16 Jahren alt

Skoliose kann eine Belastung sein. Wenn man aber mit Motivation ein Problem angeht, dann kann es viel leichter gelöst werden. Dieser Comic basiert auf meiner eigenen Skoliose-Geschichte, mit einigen Abweichungen.



Falls Du Dich mit mir und anderen Skoliose-Betroffenen austauschen möchtest, dann bist Du willkommen in unserer WhatsApp-Gruppe. Schicke mir doch gerne eine E-Mail via joke.bentswits@gmx.ch oder eine Privatnachricht auf Instagram an [@joke_bent_swiss](https://www.instagram.com/@joke_bent_swiss)

Kreuzwörterrätsel



1. Wo war die Tagung 2017?
2. Was hast du gegen Skoliose an?
3. Wie heisst ein Hersteller von Korsetts?
4. Es erscheint jedes Jahr.
5. Das machst du mindestens einmal in der Woche.
6. Ein Gerät, mit dem man misst, wie viel Grad die Krümmung hat.
7. Die Abkürzung von Verein Skoliose Schweiz?
8. Eine App, die neulich rausgekommen ist.

Lösung Seite 42

Agenda

- 08.-10.09.2017 Spinaldynamik Skoliose-therapie für Patienten
akademie@spinaldynamik.com Spinaldynamik® Akademie AG
Südstrasse 113, 8008 Zürich
09. 09.2017 Treffen der Skoliose Selbsthilfegruppe Zürich
Anmeldung unter: Im Café / Bar: Stall 6 Gessnerallee
Gessnerallee 8, 8001 Zürich
um 17.30 Uhr
09. 12.2017 Eleanna Akritza, E-Mail: aeleakr@gmail.com
- 11.-13.10.2017 Kongress: Eurospine in Dublin
- 28.-10.2017 Treffen der Skoliose Selbsthilfegruppe Basel
und Anmeldung unter: Im Café Hitzberger
um 11:00 Uhr
- 16.12.2017 Anita.Hohernuth@skoliose-schweiz.ch
- 07.04.2018 VSS Skoliose-Fachtagung 2018
Anschliessend der Fachtagung:
Mitgliederversammlung Univeritäts-Kinderspital
beider Basel
- 09.-13.04.2018 Intensiv Skoliose-Trainingswoche in St. Gallen
Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch Skoliose-Zentrum St. Gallen
- 16.-20.07.2018 Intensiv Skoliose-Trainingswoche in Rorschach
Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch
- Voaussichtlich Intensiv Skoliose-Therapie-Woche Balgrist Kerenzlerberg
05.-10.08.2018 www.balgrist.ch/Skoliose-therapie-Woche.aspx

„Skoli... Was? –

Alles, was Du über Skoliose und ihre Behandlung wissen willst.“

von Hummelkind® – Dein Freund in der Klinik, Caroline Körner und Kathrin Schmidt

Format: DIN A5 (14,85 x 21 cm)

Seiten: 128

Sprache: Deutsch

Altersempfehlung: ab 7 Jahre

ISBN: 978-3-86541-885-2

Preis: 12,95 € inkl. 7% MwSt.

Das Buch „Skoli... Was?“ ist ein Informationsbuch für Kinder ab 7 Jahren über die Wirbelsäulenerkrankung Skoliose. Es erschien 2016 im Lehmanns Media Fachbuchverlag und kann über diesen oder auch über die Webseite von Hummelkind www.hummelkind.de bestellt werden.

Hummelkind® Kira hat Skoliose. Sie ist die Hauptfigur in diesem Buch und erklärt dem kleinen Patienten, was Skoliose eigentlich ist und wie man sie behandelt. Sie zeigt Diagnosemethoden und Behandlungsformen auf und falls eine Operation notwendig werden sollte, nimmt sie das Kind an die Hand und berichtet, was dabei gemacht wird und wie man sich danach verhalten sollte, wenn ein Teilbereich oder auch die gesamte Wirbelsäule versteift wird.

Das Buch enthält Gymnastikübungen, Tipps zum richtigen Verhalten im Alltag, zeigt Sportarten auf, die gut und ungefährlich für Skoliose-OP-Patienten sind, und was man sonst tun kann, um sich fit und gut zu fühlen – das alles auf eine kindgerechte, positiv bestärkende Art. Denn Kira ist eine Löwenhummel. Sie ist lieb, witzig und trotz ihrer Skoliose ermunternd, trotz ihrer Erkrankung das Leben zu geniessen und sie selbst zu sein.

Bei der Entstehung des Buches stand der erfahrene und weltweit bekannte Wirbelsäulenspezialist Prof. Dr. med. Jürgen Harms beratend zur Seite. Zudem wurde es zusammen mit Kinderpsychologen erarbeitet.

In der Reihe Hummelkind® sind bisher ausserdem erschienen:

- „Wo zwickt der Krebs – Alles, was Du über Krebs, Tumore und ihre Behandlung wissen willst.“

- „Operation – Alles, was du wissen willst, wenn Du operiert werden sollst.“

Hummelkind® ist ein Freund für das kranke Kind. Hummelkind® bietet Eltern und medizinischem Personal eine gute Möglichkeit Kinder auf Untersuchungen und Behandlungen vorzubereiten und ihnen ihre Krankheit altersgerecht zu erklären. Die Hummelkinder sind selbst Kinder und nehmen den kleinen Patienten an die Hand und führen ihn freundschaftlich und auf Augenhöhe durch die Hummelkind®-Bücher.

Der Vornneigetest nach Adams zur Früherkennung der Skoliose



- Aufrechte Körperhaltung
- Füße stehen parallel
- Knie sind gestreckt.
- Arme gerade hängen lassen.



Verein
Skoliose
Schweiz



- Handflächen liegen aufeinander.
- Langsam nach vorne neigen, bis die maximale Vorneigung erreicht ist, ohne dabei die Fuss-, Knie- und Armposition zu verändern.



- Sollte von hinten eine Rückenasymmetrie/ein Rippenberg ersichtlich sein, empfehlen wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen.



Verein
Skoliose
Schweiz



- Weitere mögliche Anzeichen sind:
- Tallenasymmetrie
 - Schulterfehlhaltung/Schulterhochstand
 - Beckenschiefstand/Schiefstellung

Dieses Dokument wird durch den VSS Fachberat unterstützt.

Spot: «Ich trage mein Korsett»

Christa Muck, Skoliose-Physiotherapeutin / Präsidentin VSS

An der Jahrestagung der Apo (Arbeitsgemeinschaft für Prothesen und Orthesen) durfte sich der Verein Skoliose Schweiz vorstellen und am Round-Table teilnehmen, bei dem es um einen Skoliose-Betroffenen und dessen Behandlung und Korsettversorgung ging.

Zu diesem Anlass haben wir zum ersten Mal in der Schweiz unseren zweiten Spot mit dem Thema: «Ich trage mein Korsett» gezeigt.

Unser Ziel ist es mit dem Spot, Eltern von Skoliose-Betroffenen und Skoliose-Fachleute zu unterstützen, Jugendliche zu motivieren, das Korsett regelmässig zu tragen.



KD Dr. med. Thomas Böni zeigte an der VSS-Tagung vom 8. April 2017 unter anderem die Studie von Weinstein et al. N Engl J Med 2013 (369) 1512-21. Die Studie zeigte folgende Ergebnisse auf: Wenn der Jugendliche mit grosser Wahrscheinlichkeit über 80% (bis 95%) Erfolgchancen haben will, dann muss das Korsett 18 Stunden im Tag getragen werden. Wenn man es zwischen 13 und 18 Stunden im Tag trägt, ist die Wirksamkeit auch schon gut, aber wenn man die untere Streuungsgrenze nimmt, nur noch 75%. Bei 6 Stunden im Tag Tragzeit ist die Korrektur nur noch gering. Es muss auch in Betracht gezogen werden, dass nach Absetzen des Korsetts die Korrektur sich wieder leicht verschlechtert, sich dann aber stabilisieren kann bis ins höhere Alter.

Die vom Verein empfohlene optimale Tragzeit beträgt 23 Stunden im Tag. Diese Zahl soll auch aufzeigen, dass das Korsett eigentlich wie eine zweite Haut ist und nur zum Duschen und für den Sport ausgezogen werden soll.

Je häufiger man es trägt, desto selbstverständlicher gehört es einfach dazu und wird nicht mehr als «Feind» sondern als «geduldeter Freund» betrachtet.



20. Basler Symposium für Kinderorthopädie



Langzeitresultate

31. August - 01. September 2017

Vereinstitutter/Kongressverantwortung

Kinderorthopädie (KON) und Orthopädie (OR) der Universität Basel, UNIK CHB, E-MAIL: kon@klinik.ch or@klinik.ch

Homepage

www.kinderorthopaedie.ch

Alle Themen sind kostenlos und sind für alle Interessierten zugänglich und werden in Form von Print- und Onlinepublikationen zur Verfügung gestellt.



Heruntergeladen von www.kinderorthopaedie.ch (Copyright: Konrad, 2017) und ist unter www.kinderorthopaedie.ch veröffentlicht.

Mir ist auch bewusst, dass es für die Jugendlichen in diesem Alter nicht einfach ist, zum Korsett zu stehen. Es braucht Selbstvertrauen und Mut. Immer wieder trägt auch das Korsett zum Reifeprozess der Jugendlichen bei.

Mit den beiden Spots (Früherkennung und Korsetttragen) leisten wir als Verein einen Beitrag zur Aufklärung. Den Betroffenen steht das Material zur Verfügung, was sie nutzen können, um es ihren Lehrer oder Mitschüler zu zeigen. Dies kann helfen, Verständnis und Toleranz bei den Mitmenschen hervorzurufen.

Wenn dem Betroffenen bewusst wird, dass er mit Korsetttragen und spezifischer Physiotherapie eine Operation umgehen kann, ist es ein Versuch wert, sich mit dem Korsett anzufreunden und es dem Rücken und sich selbst zu liebe zu tragen.

spiess kühne



Orthopädie- und Reha-Technik

spine St.Gallen

Shopping Siltenturm
Rothschuler Strasse 154
Telefon 071 243 60 60
info@spiess-kuehne.ch

7000 Olten

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

8200 Kreuzlingen

Talstrasse 13
Telefon 071 272 24 82
kreuzlingen@spiess-kuehne.ch

8640 Bipperehli-Jona

Neue-Jonastrasse 52
Telefon 052 210 95 70
raiperehli@spiess-kuehne.ch

8400 Winterthur

Luginbühlstrasse 3
Telefon 052 222 96 46
winterthur@spiess-kuehne.ch

www.spiess-kuehne.ch

Sina

Auf diesem Foto bin ich 14 Jahre alt und trage mein Skioesen-Korsett. „Aber“ sind 8 Monaten. Es trägt diesen Schmerzern, von denen die Skoliose von Kindern spricht, merke ich nichts. Ich bin sehr erleichtert, dass ich so ohne Operation etwas gegen meine Skioesen unternehmen kann. Als grosse Hilfe empfand ich, dass ich mich bei spiess + kühne sowohl fühle und ich vollintegriert bin. Ich danke auch schon bei der Anpassung meines Korsetts etwas mitheilen! „Spiess“ die Fertigkeitkontrolle bei meinem Arzt hat schon eine deutliche Verbesserung der Wölbung gezeigt. Bin ich froh! Mein Umfeld und meine Kollegen unterstützen mich sehr im Umgang mit dem Korsett. Ich danke auch ganz offen darüber. Vielen Dank an Alle.

Und heute, mit 17 Jahren, benötige ich kein Skioesen-Korsett mehr. Meinen Rücken geht es gut. Es hat sich geändert! Und ich mache bei spiess + kühne eine Ausbildung zur Orthopädischen Spezialist!

Luftspringer?

mit meinem Skioesenkorsett kein Problem



Meine Skoliose-Operation

Aisha

Die Skoliose-Operation war wohl eine der herausforderndsten und gleichzeitig besten Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe. Vor der OP versuchte ich meinen Rücken aus Scham zu verstecken und litt unter den Schmerzen. Jetzt, acht Monate nach der OP, kann ich selbstbewusst, mit geradem Rücken und mit einer völlig neuen Lebensqualität durchs Leben gehen.

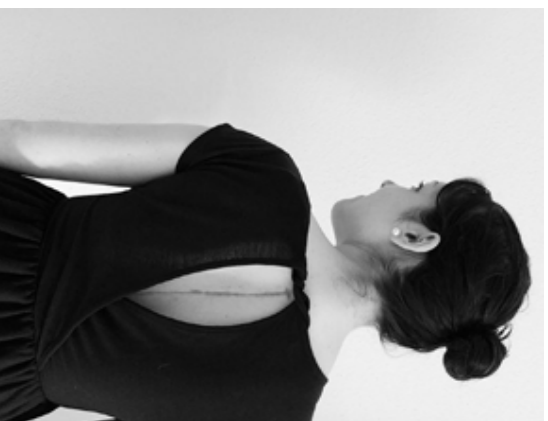
Als mir mitgeteilt wurde, dass eine Operation nötig sei, hatte ich bereits eine Krümmung von 60,8,62°. Ich war mir da noch gar nicht richtig bewusst, was das nun für mich und meine Zukunft hieß. Das Vertrauen zu meinem behandelnden Chirurgen und der Austausch mit anderen Betroffenen haben mir dabei sehr geholfen.

Am 10. Juni 2016 war es dann endlich soweit. Die Operation dauerte 130 Minuten. Insgesamt bin ich durch die OP 6 cm gewachsen und wurde von TH4-L3 versteift.

Die ersten Tage nach der Operation hatte ich sehr starke Schmerzen und konnte mich kaum bewegen.

Da ich mit dem versteiften Rücken ein völlig anderes Körpergefühl hatte als vorher, musste ich fast wie ein kleines Kind zuerst wieder laufen lernen. Am zweiten Tag nach der OP musste ich das erste Mal mit Hilfe aufstehen, am vierten Tag gelang es mir bereits alleine. Nach sechs Tagen konnte ich endlich wieder nach Hause und von da an ging es sehr schnell bergauf: Anfangs waren ganz alltägliche Sachen mit viel Schmerzen verbunden und ich fühlte mich steif wie ein Brett, was mich oft einschränkte und fast verzweifeln liess. Die Verzweiflung wandelte sich aber schnell in Freude um, als die Schmerzen nachliessen und ich mich langsam an mein neues Körpergefühl gewöhnt hatte. Nach etwa acht Wochen konnte ich die Schule wieder besuchen und meinen Alltag selbstständig bewältigen. Leider ist bei mir etwas später eine Schraube ausgerissen, weshalb ich am 16. September 2016 noch einmal operiert werden musste.

Mittlerweile ist mein versteifter Rücken ganz selbstverständlich ein Teil von mir und ich habe gelernt, damit zu leben. Einschränkungen habe ich nur wenige und auch die Schmerzen lassen sich gut behandeln. Auf meinem Blog versuche ich, andere durch meine Erfahrungen zu ermutigen und ich würde jedem zu dieser Operation raten, auch wenn die Entscheidung gut durchdacht sein sollte, denn sie gilt für das ganze Leben. Die Skoliose ist nicht länger etwas, das ich loswerden möchte, sondern sie hat mich gelehrt, mich selbst und mein eigenes Leben wertzuschätzen.



Verdrehte Welt – Ein Leben mit Skoliose

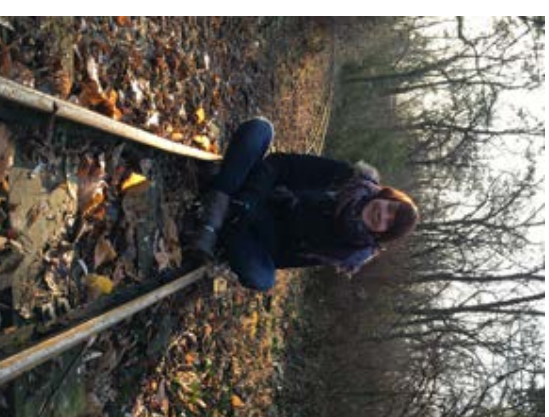
Léanne

6,5 Grad und „Pirates of the Caribbean“ – wahrscheinlich kennst du beides, die Zahl hat dein Leben verändert und was ich mit dem Film meine, ist dir noch nicht ganz klar. Begonnen hat meine Geschichte, ohne dass ich es mir wirklich bewusst war: Doch im Nachhinein finde ich den Start ganz passend, denn so abenteuerlich und abwechslungsreich der Film ist, mit dem meine Geschichte begonnen hat, so ist auch das Leben mit einer Skoliose... Vor kurzem hatte ich also den Film geschaut. In einer Szene sieht man eine junge Frau, die ein Korsett trägt. Sie stand auf einer Mauer. Doch weil ihr Korsett zu eng geschnürt war, stürzte sie diese bewusstlos hinunter. Ich sagte noch zu meiner Schwester, wie gut es ist, dass es heute keine Korsetts mehr gibt. Doch wie sehr ich mich täuschte, merkte ich nur einige Tage darauf.

Von der Ärztin weiterverwiesen, kam ich in die Schultress-Klinik und wahrscheinlich kennst du das ganze Prozedere, das dann folgte, nur zu gut. In der Besprechung mit dem Arzt kam raus, dass ich eine Skoliose, eine sogenannte Wirbelsäulenverkrümmung habe. Die oben erwähnten 26,5 Grad. Doch das natürlich an einer so geschickten Stelle, dass ich froh sein konnte, war ich nicht einige Wochen später hier. Denn die OP wäre zu riskant gewesen, da ich sonst vielleicht querschnittgelähmt gewesen wäre. Also hieß das für mich von nun an, so ein Ding zu tragen, von dem ich vor kurzem noch behauptet hatte, dass es dies nicht mehr gibt.

Ich weiss nicht, wie und wann du deine Diagnose bekommen hast und was es für Konsequenzen für dich hatte. Doch meine hat mein Leben ziemlich aufgewirbelt...

Mir gingen viele Fragen durch den Kopf, dies reichte von „Wie bewegt man sich in einem Korsett?“ über „Kann man in so einem Ding überhaupt schlafen?“ bis zu „Was für Kleider kann



ich denn dann überhaupt noch tragen?“ und vor allem „Was bringt das für Einschränkungen und Veränderungen mit sich?“ Ehrlicherweise muss ich dazu sagen, dass auch die ganze Palette an Gefühlen folgte. Dies reichte von Mut über Enttäuschung und Wut bis hin zu Optimismus und das innerhalb einer Sekunde.

Den Tag, an dem ich mein Korsett bekam, werde ich nie vergessen, denn als ich es zum ersten Mal anhatte, fühlte ich mich wie die Frau auf der Mauer, denn mir blieb die Luft weg. Man muss wissen, dass ich von Natur aus ein sehr optimistischer Mensch bin, doch nun sagte ich in Gedanken zu mir selber, vielleicht warst du dieses Mal ein bisschen zu optimistisch...

Ich weiss noch, wie ich das erste Mal in die Schule musste, mich das erste Mal bückte (oder wie auch immer man diesen Zustand „von auf dem Boden etwas hochheben“ bezeichnen möchte...); der erste Sommer, die erste

Shoppingtour, die ganzen Arztbesuche, das Warten auf Röntgenergebnisse ... Ich könnte dir noch viele Geschichten erzählen, die ich in dieser Zeit erlebt habe, doch die hast du bereits selber gemacht. Das wird gehen von der schwierigen Anfangszeit mit vielen Fragen über Zukunftsgedanken, lustige Momente, von der Zeit, in der du dich daran gewöhnt hast und vielleicht sogar andere von dir profitieren, bis hin zu Arztbesuchen, der Behandlung von Druckstellen, dem Auswählen von BHS und Kleidern ...

Es wird dich verändern, doch durch das Korsett wirst du nicht zu einer eingeschränkten Person, sondern zu einer, die lernt, wie man Grenzen sprengt! (Ja sprengt, weil ich den Sinn von Grenzen noch nie verstanden habe.) Und das ist etwas von den zwei wichtigsten Dingen, die ich in dieser Zeit gelernt habe und die ich dir auch mitgeben möchte. Einerseits auf deine Zeit mit dem Korsett, doch ich wünsche mir, dass du sie für immer behältst. Das Wichtigste ist, dass du nie vergisst, dass du wunderbar gemacht bist! Du bist einzigartig, daran wird deine Erkrankung nichts än-

dern können, daran wird deine Diagnosenliste nichts ändern und auch nicht, ob du mit oder ohne Korsett durch diese Welt läufst!

Diese 26,5 Grad haben mich herausgefordert, doch ich sie genauso! Denn ich wollte nicht kampflös aufgeben. Ich wollte nicht, dass sie über mich bestimmen können. Und das haben sie auch nicht! Ja, es wird nicht immer einfach werden, du wirst schlaflöse Nächte haben, Schmerzen, sooft in die Physiotherapie gehen, dass du denkst, ob du irgendwann mal bei einem Talon angekreuzt hast, dass du Profisportler werden willst :-), du wirst dich ärgern beim Kleiderkaufen und im Sommer dem Hitzetod nahe sein. Doch die Entscheidung, die ich damals getroffen habe, würde ich auch heute sofort nochmals treffen. Denn ich habe mich dazu entschieden, dass mich die Skoliose nicht definieren, sondern stärker machen wird!

Bent – not broken, genau das trifft es. Ja, deine Wirbelsäule ist verdreht, doch dies wird dich nicht brechen, sondern stärker machen!



Umgezogen?

Bitte teilen Sie uns Ihre Adressänderung mit:

Christa.Muck@skoliose-schweiz.ch

oder

Verein Skoliose Schweiz
Frau Christa Muck
Im Quellengrund 6
8474 Dinhard

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 Osee - Strahlense 24
8472 Saubach (B. Wetzikon)

Aufruf zur Einreichung von Beiträgen

Der VSS veranstaltet einmal pro Jahr eine Fachtagung und veröffentlicht ein Journal, um die Mitglieder des VSS, Fachpersonen und Betroffene und Ihre Angehörigen mit breitem Wissen über das Thema rund um die Skoliose zu informieren.

Möchten Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen als Vortrag, Workshop oder Poster an der Fachtagung, oder als schriftlichen Artikel im Journal mit uns teilen?

Bewerben Sie sich mit Ihrem Beitrag!

Wir freuen uns über wissenschaftliche Arbeiten, Praxisarbeiten, Fallbeispiele, Erfahrungsberichte, Fotos, Zeichnungen usw.

Eingabefrist für Beiträge an die Fachtagung 2018: 1. Sept 2017

Eingabefrist für Beiträge für Journal 2018: 1. Mai 2018

Kontakt: Maria Schorf, Vorstandsmitglied VSS, maria.schorf@skoliose-schweiz.ch



Chiropraktik und Skoliose *Möglichkeiten und Grenzen*

Dr. Mette Hobaek Siegenthaler, Chiropraktorin SCG / ECU

Lara* ist 12 Jahre alt. Sie kommt in Begleitung ihres Vaters in die chiropraktische Klinik. Lara hat vor einer Woche einen Bagatellunfall erlitten und leidet nun unter Nackenschmerzen. Bei der körperlichen Untersuchung stellt die Chiropraktorin eine linkskonvexe Kurve der Lendenwirbelsäule fest, die beim Vorneüberbeugen nicht verschwindet. Ausserdem wird mit der Hilfe eines Skoliometers eine Torsion der Lendenwirbelsäule festgestellt. Dies spricht für eine strukturelle Skoliose. Da Lara erst kürzlich ihre erste Monatsblutung bekommen hat, weiss die Chiropraktorin, dass sie noch einiges wachsen wird. Der Befund wird mit Lara und ihrem Vater besprochen.

Um Lara nicht zu überfordern, entscheidet die Chiropraktorin zuerst die akuten Nackenschmerzen zu behandeln und erst beim dritten Behandlungstermin ein Röntgenbefund der Lendenwirbelsäule und des Beckens in zwei Ebenen durchzuführen. Darauf zeigt sich, dass Lara eine linkskonvexe Skoliose mit 45°-Cobb-Winkel und Risser-Stadium 0 hat. Der Befund wird mit Lara besprochen und da das Prognoseisiko hoch ist, entscheidet sich die Chiropraktorin, sie an ein Kompetenzzentrum für Skoliose weiterzuleiten. Etwas frustriert geht Lara aus der Klinik. Zwar hat sie keine Nackenschmerzen mehr, aber die neue völlig unerwartete Diagnose verunsichert sie. Trotzdem sind Lara und ihr Vater sehr dankbar, dass dieser Zufallsbefund entdeckt wurde, und sie fühlen sich sicher, dass die behandelnde Chiropraktorin sie in weitere kompetente Hände übergeben wird.

Lara ist kein Einzelfall; 98% aller Chiropraktoren in der Schweiz behandeln regelmässig jugendliche Patienten wegen Nacken- und Rückenschmerzen. Viele von ihnen werden direkt vom Kinderarzt überwiesen, aber einige melden sich auch direkt bei uns an. In beiden Fällen ist die Chiropraktorin, unter Umständen,

die erste Person, die die ganze Wirbelsäule der jungen Menschen untersucht, da die Chiropraktorin auch bei Nackenschmerzen eine gründliche Untersuchung der ganzen Wirbelsäule durchführen wird. Somit tragen die Schweizer Chiropraktoren eine grosse Verantwortung bei der Entdeckung einer Skoliose.



Die Chiropraktische Medizin gehört zu den fünf universitären Medizinberufen (Human-, Zahn-, Veterinär- und Chiropraktische Medizin und Pharmazie). Die Behandlungen werden von der gesetzlichen Krankenversicherung (Grundversicherung) übernommen. Der Zugang zum Chiropraktor ist möglich ohne Überweisung durch einen anderen Arzt. Chiropraktoren haben Verdienungskompetenz, d.h., sie können weitere Untersuchungen, Behandlungen oder Medikamente verordnen. Ferner ist die Chiropraktische Medizin eine nicht invasive Methode zur Diagnostik und Behandlung des Bewegungsapparats mit Schwerpunkt Wirbelsäule.

Wenn sich ein junger Patient oder eine junge Patientin, alleine oder in Begleitung der Eltern, beim Chiropraktor meldet, wird anlässlich der ersten Konsultation eine

detaillierte Krankengeschichte erhoben. Danach wird eine gründliche körperliche Untersuchung durchgeführt und, wenn nötig, mit Zusatzuntersuchungen wie Röntgenbildern, MRT, CT oder Laboruntersuchen ergänzt. Im Falle einer Skoliose oder beim Verdacht auf eine solche, veranlasst der Chiropraktor meistens als nächsten Schritt ein Röntgenbild. Je nach Röntgenbefund, und natürlich je nach Cobb-Winkel und Risser-Stadium, wird entschieden, ob ein Kontrolltermin beim behandelnden Chiropraktor oder eine Überweisung ins Spital für weitere Therapien (Korsett, Operation) folgt.

Bei der chiropraktischen Untersuchung werden neben der Inspektion orthopädisch und kursorisch neurologische Tests, die grobe aktive und passive Bewegungsprüfung der Gelenke und eine genaue manuelle Untersuchung jedes Gelenks vorgenommen. Das ist die Kernkompetenz des Chiropraktors; jedes kleine Wirbelgelenk wird abgetastet und in seiner Funktion geprüft. Je nach Befund setzt der Chiropraktor eine manuelle Behandlung ein, entweder durch spezifische Mobilisation oder Manipulation. Die Manipulation ist eine präzise, mit einem minimalen Kraftaufwand ausgeführte Einwirkung auf die (Wirbel-)Gelenke, die in ihrer Funktion gestört sind. Damit kann ihre Funktion sofort oder mit einer gewissen Verzögerung normalisiert werden.

Bisher wurde die Wichtigkeit der Entdeckung durch die Chiropraktorin im Fall einer juvenilen Skoliose beschrieben. Kann aber die Chiropraktik auch etwas an der Progredienz einer Skoliose bewirken? Die Antwort ist leider Nein. Chiropraktik kann, wie alle anderen Therapieformen, die Progredienz der Skoliose nicht verhindern. Das heisst aber nicht, dass die chiropraktische Behandlung bei Patienten mit Skoliose kontraindiziert wäre. Bei Nacken- und Rückenschmerzen kann Chiropraktik Patienten mit einer Skoliose sehr viel helfen. Die Chiropraktorin kann gut einschätzen, wann und wie Patienten mit einer Skoliose richtig

behandelt werden können. Zum Beispiel gilt es bei der chiropraktischen Manipulation zu berücksichtigen, wie und wo sich die Kurve befindet. Weiterhin gibt es Patienten mit einer Skoliose, die eine subjektiv positive Reaktion empfinden, wenn sie sich regelmässig Wirbelsäule und Becken chiropraktisch behandeln lassen. Sie fühlen sich „gerader“ und haben weniger Schmerzen. In so einem Fall ist die Chiropraktik eine gute ergänzende Behandlungsmöglichkeit.

Skoliosen können sich auch in der Säuglingszeit entwickeln. Einige Chiropraktorinnen sind auf die Behandlung kleiner Kinder spezialisiert. Die Säuglingskoliose, häufig in Verbindung mit einem Schiefhals, wird erfolgreich chiropraktisch behandelt. Diese darf man aber nicht mit der infantilen Skoliose verwechseln, welche orthopädisch/chirurgisch behandelt werden muss.

Weiteren gibt es die funktionellen Skoliosen. Das sind sekundäre Skoliosen, die sich meistens durch einen Beckenschiefstand entwickeln. Diese Patienten werden kompetent von einer Chiropraktorin betreut.



Je nach Fall wird die Chiropraktorin hier das Becken behandeln, eventuell Einlagen verwenden und selber oder durch die Verordnung der Physiotherapie ein Übungsprogramm zusammenstellen.

Lara ist heute 20 Jahren alt. Sie ist auf gutem Weg, ihre Ausbildung zur Primarlehrerin abzuschliessen. Rückblickend erzählt sie, dass sie trotz Pubertät das Tragen eines Korsetts über zwei Jahre nicht als schlimm empfunden hat. Ihre Skoliose wurde erwartungsgemäss nicht besser, aber eine Progredienz und somit auch eine Operation wurden verhindert.

Sie ist über die Entdeckung der Skoliose und der nachträglichen Korsettbehandlung im Kompetenzcenter dankbar. Geschätzt hat sie aber auch die lange Begleitung der Chiropraktorin über Jahre, in denen sich Lara immer wieder melden konnte, um ihre Wirbelsäule zu behandeln und fallspezifische Fragen zu stellen. Zudem entstand durch den regelmässigen Kontakt mit der Chiropraktorin auch eine interdisziplinäre Kommunikation zwischen ihrer Patientin, der behandelnden Physiotherapeutin und dem behandelnden Orthopäden.

*Name wurde geändert

TCM = Traditionelle Chinesische Medizin

Markus Meier, Inhaber von Sinamed

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) heißt, was gestört ist, nicht aber, was zerstört ist. Die TCM steht nicht in Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern versteht sich als alternatives, unterstützendes Angebot. Die chinesische Medizin fasziniert durch ihre natürlichen und nebenwirkungssarmen Behandlungsmethoden. Das Ziel ist die Harmonie von Körper und Seele, die Ausgewogenheit zwischen Yin und Yang. Die TCM richtet sich nach der «Fünf-Elemente-Theorie» (Wasser, Feuer, Metall, Holz, Erde) respektive der «Fünf-Wandlungsphasen-Theorie». Angestrebt wird ein optimaler Fluss von „Qi“, der Lebensenergie, die in Meridian-Bahnen fliesst, die den ganzen Körper durchziehen. Mittels Puls- und Zungendiagnose und Beratungsgespräch wird ein auf den Patienten abgestimmtes Behandlungskonzept festgelegt. Je nach Beschwerdebild wird anschliessend therapiert mittels Akupunktur, Schöpfen, Tuina-Massage, Moxibustion und individuell auf den Patienten abgestimmten Kräuterezepturen.

Markus Meier im Gespräch mit Frau Spörl über ihre Erfahrungen mit TCM:

Frau Spörl, was ist Ihre medizinische Vorgeschichte?

Die Skoliose ist bei mir ein Geburtshelfer (Missbildungsskoliose Halbwirbel L3 rechts). Dies wurde bereits im Babyalter diagnostiziert. Die Beschwerden wurden aufgrund der Fehllage respektive Fehllage bemerkbar, nicht unbedingt aufgrund von auftretenden Schmerzen. Damals wurde entschieden, dass man mit der Behandlung zuwarten will, bis ich vollständig ausgewachsen bin. Bereits im Pubertätsalter war ich allerdings gezwungen, ein Korsett zu tragen, einseitig aufgrund von Schmerzen im Rücken und im gesamten Rumpf, die aufgetreten sind, aber auch aufgrund der Tatsache, dass die

Verkrümmung in einem so starken Masse

zugenommen hat, dass ich erste Taubheitsgefühle in den Beinen verspürt habe. Das heisst, der Druck auf die Nerven wurde mit der zunehmenden Verkrümmung der Wirbelsäule lautend grösser. Mit 23 Jahren ging ich dann erneut zur Kontrolluntersuchung, mit Ausmessungen usw. mit dem Fazit, dass aufgrund der Instabilität der Wirbelsäule ein operativer Eingriff unumgänglich war. 1986 wurde ich zum ersten Mal operiert, mit dem Ziel, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Das Becken sowie die Wirbel L1–L5 wurden versteift. Mit dem positiven Resultat, dass meine Beine nicht mehr die Taubheitsgefühle aufwiesen und ich beschwerdefrei gehen konnte. Nach zwei Monaten Spitalaufenthalt wurde ich entlassen und musste drei Monate einen Gips tragen, danach wieder ein Korsett. Kurz nachdem ich ohne Stützung leben durfte, traten wieder Schmerzen auf. Aufgrund des «Materials» im Rücken (Klammern, Stäbe, Schrauben usw.) fühlte ich eine grosse Spannung. Nach der Entfernung sämtlicher Schrauben und Stäbe usw. wurde es schlagartig besser und ich war zum ersten Mal seit Jahren schmerzfrei. Bis 2011, also rund 25 Jahre, lebte ich fortan mehrheitlich schmerzfrei mit vergleichsweise leichten Einschränkungen. Im Sommer 2011 traten die Schmerzen mit Ausstrahlungen in die Beine wieder auf. Im November 2011 wurde erneut operiert, dieses Mal wurden die Wirbel Th10–12 versteift plus eine künstliche Bandscheibe eingesetzt – und gleich wie bei der ersten Operation war nach der Entfernung der Schrauben und Stäbe usw. die Schmerzsituation deutlich besser, aber ich bin seither in der Bewegung markant stärker eingeschränkt. Im November 2016 musste ich mich, aufgrund neu auftretenden Schmerzen, einer weiteren Operation (Revisionspondylothese) unterziehen.

grow
Entlastungsstuhl

Mehr Bewegungsfreiheit für Ihren Rücken

- Spüren Sie die wohltuende Wirkung und fühlen Sie sich leicht und frei.
- Die gezielte Entlastung der Wirbelsäule bringt Sie in Ihre optimale Haltung.

Infos unter: www.grow-entlastungsstuhl.ch



Was haben Ihnen die Behandlungen nach TCM-Methoden bis heute in Bezug auf Ihre Beschwerden gebracht?

Ganz klar: Entspannung. Nach der zweiten Operation war mein Hauptproblem, dass ich meinen Rücken nicht mehr entspannen konnte. Es fühlt sich an wie ein Stahlpanzer um den Rumpf, der sich nicht abstreifen lässt. Es sind eine Art Muskelkrämpfe, die schwierig zu lösen sind. Schwierig vor allem dann, wenn ich mich z.B. eine Stunde hinlege und wieder aufstehen muss. Besser für mich ist ein längeres Liegen und die längere Entspannung. Ich habe im Vorfeld verschiedene Methoden wie Physiotherapie und/oder Massagen probiert. Diese Behandlungsformen halten aber nicht nachhaltig an, sondern verpuffen nach vergleichsweise kurzer Zeit. Nach einer TCM-Behandlung stehe ich vom Behandlungstisch auf, fühle mich etwas weich und instabil, aber im Anschluss dauert das Gefühl vom befreiten «Rumpfanzer» für mehrere Tage an, was für mich sehr viel Lebensqualität bedeutet: Die Behandlung umfasst immer Akupunktur, teilweise schirpft mich der Therapeut, Moxa kommt ebenfalls zum Einsatz, je nach Befinden.

Wie sind Sie auf die Methode TCM aufmerksam geworden?

Durch meine Tätigkeit als Geschäftsführerin des Gewerbeverbands Schaffhausen des Bereichs TCM anlässlich Ihrer Vorstellung habe ich TCM kennengelernt und mir anschließend vor Ort ein eigenes Bild Ihres Unternehmens gemacht. So habe ich mich angemeldet, um die TCM auszuprobieren. Mittlerweile war ich auch an einer Vortragsveranstaltung bei Ihnen im Hause und bin beeindruckt von Ihrem Angebot.

Kurs „Yoga mit Spiraldynamik“

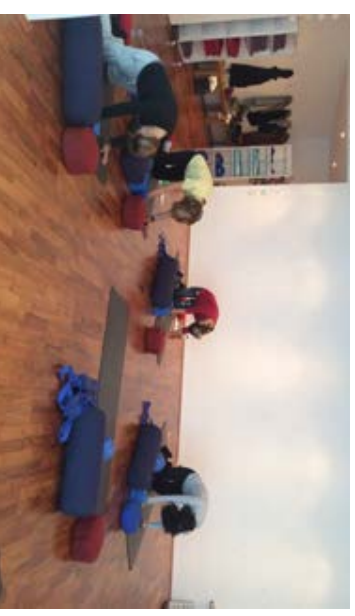
Franziska Bazzotti

Am Samstag, 19. November 2016, fand bei Annette Hess, Hatha Yoga Baden, ein Tageskurs zum Thema „Yoga in Kombination mit Spiraldynamik®“ für Skoliose-Betroffene statt. Der Raum war schön gemütlich, in warme Stille gebettet, hergerichtet. Total besuchten fünf Personen den Kurs, darunter vier Betroffene und eine Fachperson.



Die Teilnehmer waren gespannt, wussten aber noch nicht so recht, was sie denn erwartet. Annette Hess begann den Tag mit einer kurzen Vorstellung ihrer selbst. Anschließend folgte zuerst eine Übung zur besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers. Denn gerade für Skoliose-Betroffene ist es sehr wichtig zu spüren, wann sie sich wie bewegen und wie sich das anfühlt.

Nach dieser wunderbaren Entspannung folgenden Erklärungen zum Konzept der Spiraldynamik®, zum Körperlot und wie Kopf und Becken zusammenwirken. Und natürlich wurde jede Übung dann im Anschluss auch gleich ausprobiert. Am Ende des Tages gingen die Teilnehmer mit tollen neuen Erkenntnissen und Übungen nach Hause, die sie auch im Alltag integrieren können.





Yoga-Unbewanderte sehr verständlich geführt und ich bin auch sehr froh um das kurze Skript, damit ich zu Hause noch den Überblick über die gemachten Übungen habe.“ – „Annette hat eine sehr angenehme und klare Art, Übungen zu instruieren. Es war eine schöne, entspannende Atmosphäre.“

Toll, dass wir unseren Mitgliedern immer wieder solch schöne Erfahrungen bieten können. Wir freuen uns auf weitere Abenteuer.

Skoliose-Gruppentherapie-Angebot

Lilian Brocker

Bericht über meine persönlichen Erfahrungen mit der Einzel- Skoliose-Therapie und der Gruppen-Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth

Bevor ich mit euch meine Erfahrungen mit der Einzel- und der Gruppentherapie teilen möchte, werde ich noch einen Einblick geben, wie ich auf das Skoliose-Zentrum von Stephanie Lehmkuhl gestossen bin.

Ich hatte schon etwa zehn Jahre Probleme, was sich in starken Schmerzen im Nackenbereich und der linken Schulter äusserte. Auf eine Skoliose schlossen die Ärzte am Anfang nie. Es hiess immer, es sei eine sehr starke Verspannung der Schulter- und Nacken- muskulatur. Erst vor etwa vier Jahren erkannte man dann bei einer Röntgenuntersuchung die Skoliose. Jetzt bin ich 32 Jahre alt.

Nach dem Kurs erreichten uns Rückmeldungen wie z. B.: „Auch bei Annette Hess erhielten wir viele praktische Anleitungen für den Alltag. Insbesondere Übungen zur Entspannung kamen zur Anwendung, welche auch für Skoliose-Betroffene sehr willkommen und hilfreich sind.“ – „Der Kurs war für mich als

Mir wurde dann Physiotherapie verschrieben und die Odyssee von einer Physiotherapie zur nächsten begann.

Ich musste die Physiotherapie oft wechseln, da entweder das Wissen über Skoliose fehlte oder ich das Gefühl hatte, dass ich keine Fortschritte erzielte. Teilweise wurde mir auch gesagt, da könne nichts mehr gemacht oder verändert werden. Mir wurde ans Herz gelegt aufzuhören oder zu wechseln.

Ich fühlte mich nie richtig wohl und aufgehoben, wurde herumgeschoben. Ich verlor die Lust, weiter in die Physio zu gehen.

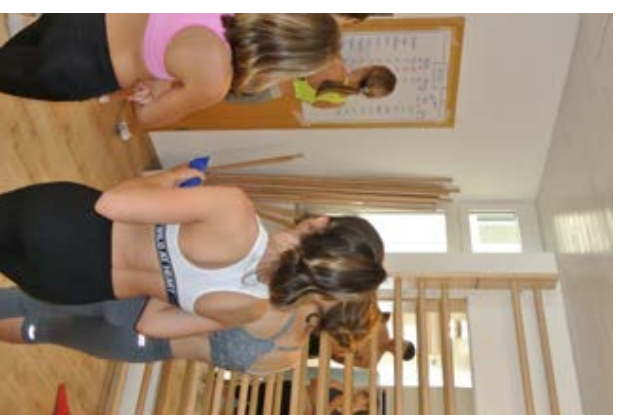
Dann eines Tages suchte ich aus reiner Neugier im Internet, ob es in St. Gallen oder in der Nähe eine Therapie geben würde in Bezug auf die Skoliose.

So stiess ich auf das Skoliose-Zentrum von Stephanie Lehmkuhl. Ich bekam einen Termin.

Ich fühlte mich schon ab dem ersten Termin sehr gut aufgehoben und wohl. Am Anfang hatte ich einige Einzeltherapiestunden, dann hatte mir Stephanie gesagt, ich solle mir überlegen, ob ich mal die Gruppentherapie ausprobieren möchte. Diese besuche ich jetzt schon seit einiger Zeit.

Für mich haben beide Therapieformen sehr viele Vorteile wie natürlich auch einige Nachteile.

Vorteile sehe ich in der Einzeltherapie, indem die Therapiezeit (30 Minuten) individueller auf den Patienten abgestimmt werden kann. Das hiess bei mir zum Beispiel, dass sie mit mir Übungen machen konnte oder auch zum Beispiel durch sanftes Massieren die Verspannungen ein wenig lösen konnte, umso meinen Schmerzen entgegenzuwirken. Auch kann man besser Fragen und Anliegen in Bezug auf die Skoliose klären.



Was für mich Nachteile sind, beziehungsweise was mir in der Einzeltherapie fehlt, ist: der Austausch mit anderen Patienten. Die Therapie erlebe ich nicht so intensiv.

Bei der Gruppentherapie, die ich einmal wöchentlich besuche, schätze ich sehr den Austausch mit anderen Betroffenen. Ich finde die Intensität der Therapie ist höher, da in der Gruppe eine Stunde trainiert wird. Es ist gut zu spüren, nicht alleine zu sein mit dieser Krankheit, diesem Problem.

Ich gehe sehr gerne in die Gruppentherapie und bin sehr froh, dass es dieses Therapieangebot gibt. Ich möchte der Therapeutin hier ein herzliches Dankeschön aussprechen, was sie für mich und andere Betroffene immer wieder macht.

Skoliose: Schwangerschaft und Geburt

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

Aus der Fachtagung 2017 zusammengefasst durch Christa Muck

Präsentation und Studien einsehbar auf unserer Webseite

1. Sexualität und Skoliose

Die Studie von «Danielsson, Spine, 2001, Volume 26, Number 13, pp 1449–1456 wurde mit 247 Patientinnen mit Skoliose durchgeführt. Sie zeigt auf, dass von 136 operativ behandelten 101 Personen (79%) und bei 111 konservativ behandelten 91 Personen (87%) keine relevante Beeinträchtigung in ihrem Sexualleben angeben.

Einschränkungen sind selten und können auftreten in Form von Schmerzen, Limitation gewisser sexueller Aktivitäten, Selbstbefangenheit des Aussehens oder anderes.

2. Haben Patienten mit Skoliose mehr Rückenschmerzen in der Schwangerschaft?

Auch hier weist Dr. Farshad auf die gleiche durchgeführte Studie hin. Die Schlussfolgerung lautet: Nein, nicht mehr als bei anderen Personen ohne Skoliose.

3. Heirat, Geburt, Geburtsgewicht?

Hier können ebenfalls keine signifikanten Abweichungen zwischen Personen mit und ohne Skoliose aufgewiesen werden. Im Gegenteil, bei Skoliose-Betroffenen kommt es zu selteneren Scheidungsfällen.

4. Mögliche Komplikationen mit Skoliose bei der Geburt, die sonst atypisch sind oder nicht auftreten? Gibt es da welche?

Eine Skoliose beeinträchtigt in den meisten Fällen den Geburtskanal nicht. Sodass aufgrund der Skoliose eine natürliche Geburt möglich wäre. Es ist sicher gut, vor der Geburt abzuklären, ob eine PDA möglich ist oder nicht.

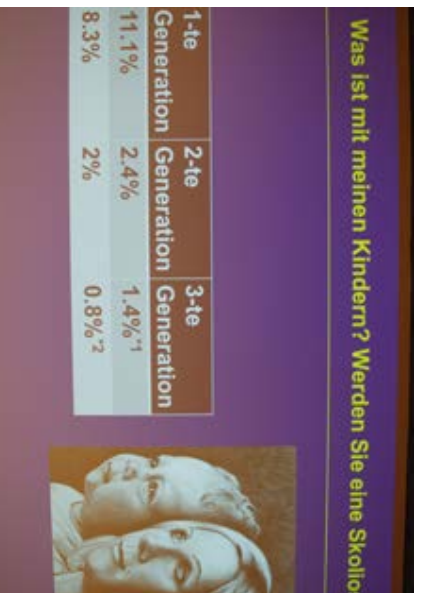
Nur bei sehr stark ausgeprägten Skoliosen kann es zu Schwierigkeiten der Spinalanästhesie, zur Einengung des Geburtskanals und zu Atemproblemen in der Schwangerschaft kommen.

5. Was ist mit meinen Kindern?

Werden sie eine Skoliose haben?

Bei der idiopathischen Skoliose ist die Ursache nach wie vor unklar. Es gibt eine genetische Komponente. Diese versucht man in der Forschung genauer zu definieren.

Klar ist, dass auch bei einiigen Zwillingen es nicht zwingend sein muss, dass beide an einer Skoliose erkranken werden.



Heirat, Geburt, Geburtsgewicht?

| | operiert n (N) | konservativ n (N) | Kontrollie n (N) |
|--|-------------------|----------------------|---------------------|
| Mean height* | 2016(1) | 1916(4) | 1917(8) |
| Mean married | 1997(4) | 1916(4) | 1917(8) |
| Divorced/separated | 8(2) | 6(6) | 11(13) |
| Number of children in each person | 2016(1) | 1916(4) | 1917(8) |
| 0 | 1916(4) | 1916(4) | 1917(8) |
| 1 | 2116(2) | 2116(2) | 2016(1) |
| 2 | 2116(4) | 2116(4) | 2016(1) |
| 3 | 2116(4) | 2116(4) | 2016(1) |
| 4 | 2116(4) | 2116(4) | 2016(1) |
| Number of children per person, mean (SD) | 1.8(1.1) | 2.1(1.8) | 2.1(1.1) |
| Birth weight of the child (grams), mean | 3667(200) | 3613(201) | 3667(200) |
| SD (range) (n = 8128) | 1142(489) | 1188(572) | 1187(489) |

Dies sind doch sehr beruhigende Informationen, die statistisch belegt wurden. In meiner Erfahrung als Physiotherapeutin widerspiegeln sich diese Erkenntnisse. Die Betroffenen kommen oft mit grossen Ängsten und Befürchtungen zur Therapie und wenn sie schwanger geht es ihnen meist sogar besser. Als Physiotherapeutin bin ich dann erst wieder gefragt, wenn es ums Tragen des Babys geht und um die alltäglichen Hürden zu meistern. Aber dies ist wieder ein anderes Thema und auch hierzu finden Sie auf unserer Webseite Informationen unter dem Referat «Skoliose im Alltag, Familie, Job & Sport».

Herr Dr. Farshad er-müht zum Schluss des Referates alle Teilnehmer, sich keine Sorgen über die Schwangerschaft und Geburt zu machen. Personen mit einer Skoliose sind keinem grösseren Risiko ausgesetzt.

Neu beim VSS:

Diesen Herbst startet eine zweite regionale Selbsthilfe-Gruppe in Zürich

Projektleiterin: Eleanna Akrita

Erstes Treffen: 09. September 2017

Zweites Treffen: 09. Dezember 2017

Weitere Treffen: siehe Daten und Informationen auf unserer

Webseite www.skoliose-schweiz.ch

Wo: Kaffee / Bar Stall 6 Gessnerallee

Adresse: Gessnerallee 8, 8001 Zürich

E-Mail: aeleakr@gmail.com

Nateli: +41 (0)79 481 26 66

Würde mich sehr freuen auf einen regen Austausch.

Eleanna Akrita

40 Skoliose-Therapeutenliste

| PLZ Ort | Name | Adresse | Kontakt |
|---------|------|---------|---------|
|---------|------|---------|---------|

| | | | |
|------------------|----------------------------|--|---|
| 2502 Biel | Gäggule Amstutz Astrid | Physiotherapie Battenberg Südstrasse 55 | 032 323 89 89 physio-battenberg@bluewin.ch |
| 3007 Bern | Schori Maria | Physiotherapie Mühlentstrasse 53 | 031 382 02 02 info@physiotherapieschori.ch |
| 3097 Liebefeld | Stettler-Niesel Maria | Physiotherapie M. Niesel Hess-Strasse 27b | 031 972 04 04 physioinfo@kibo-physio.ch |
| 3600 Thun | Mühlbacher Beatriz | Physiotherapie B. Mühlbacher Aarestrasse 28 | 079 733 46 71 beatriz.muehlbacher@bluewin.ch |
| 3700 Spiez | Ruef Christine | Physiopraxis Spiez Lötschbergzentrum Thunstrasse 2 | 033 654 31 80 christine.ruef@physiopraxis-spiez.ch |
| 4051 Basel | Herzig E. | Pfeffergässlein 3 | 061 261 06 80 info@herzig.ch |
| 4242 Laufen | Waltz-Jeager Tanja | Therapiestelle für Kinder Rampenweg 2 | physio.waltz@bluewin.ch |
| 4057 Basel | Zeugin Susanne | Physiotherapie Mühlthenerstrasse 77 | 061 261 07 02 zeugin@rhythmischmassage-bs.ch |
| 5000 Aarau | Deil Oso-Bacci Nadja | Praxis für Physiotherapie Laurenzenvorstadt 25 | 079 748 25 68 info@physio-dellosa.ch |
| 5000 Aarau | Pohlmeier Butscher Kirsten | Praxis für Physiotherapie Laurenzenvorstadt 25 | 079 748 25 68 info@pohlmeier.ch |
| 5330 Bad Zurzach | de Caes Ama-Elisabeth | Physiotherapie de Caes Hauptstrasse 55 | 056 249 33 10 |
| 5346 Sins | Juvonen-de Regt Ulja-Mari | Therapie Oberfreiamt Bahnhofstrasse 11 | 041 787 28 77 juvonedere@sunrise.ch |
| 6000 Luzern | Wyssch-Huber Bernadette | Kinderspital Luzern Spitalstrasse | 041 205 12 38 bernadette.huber@uks.ch |
| 6004 Luzern | Juvonen-de Regt Ulja-Mari | Physiotherapie Löwen Center Zürichstrasse 9 | 041 410 69 40 juvonedere@sunrise.ch |
| 6170 Schüpfheim | von Muralt Marlies | Physiotherapie M. von Muralt Hauptstrasse 12 | 041 484 24 58 |
| 6206 Neuenkirch | Lanz Ester | Physiotherapie Malengrün Malengrün 6 | 041 467 14 71 info@physiomalengruen.ch |
| 6438 Ibach | kamer Kalja | Physio Sportiv Gewerbestrasse 28 | 041 811 01 55 info@physiosportiv.ch |
| 6814 Lamone | Santini Danja | my fisio Via Girella 4 | 091 960 04 04 info@myfisio.ch |
| 7000 Chur | Hürzeler Hebling Brigitte | Praxisgemeinschaft Tivoli Tivolistrasse 3/7 | 081 258 44 28 huerzeler_b@bluewin.ch |
| 8003 Zürich | Petri Manuela | Therapiezentrum Hand in Hand Badenerstrasse 333 | 044 400 33 35 petri@therapiezentrum.ch |
| 8008 Zürich | Dr. med. Christian Larsen | Spiraldynamik® Med Center Zürich Restelbergrasse 27 | 043 210 34 43 zuerich@spiraldynamik.com |
| 8038 Zürich | Cott-Albert Rachel | Gruppenpraxis "Kind im Zentrum" Mutschelienstrasse 189 | 076 569 77 77 |

Der Verein achtet auf regelmässige Aktualisierung der hier zur Verfügung gestellten Informationen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Skoliose-Therapeutenliste 41

| PLZ Ort | Name | Adresse | Kontakt |
|---------|------|---------|---------|
|---------|------|---------|---------|

| | | | |
|----------------------|--------------------------|---|---|
| 8053 Zürich | Kressig-Schori Patricia | Praxis Kressig-Schori Patricia Buchzelgstrasse 32 | 044 422 22 60 info@energetischtherapien.ch |
| 8320 Fahraltorf | Majer Roger | Bahnhofstrasse 31 | 044 955 00 66 |
| 8400 Winterthur | Fach 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 | Güttiger Kathrin | Kantonsspital Winterthur Brauerstrasse 15 | 052 266 48 90 guttika@gmail.com |
| 8474 Weiskon | Muck Bieler Christa | Physiotherapie Im Quellengrund 6 | 061 302 13 24 christa.bieler@vmail.ch |
| 8492 Wila | Maurer Amoser Rosmarie | Schützenhausweg 3 | 052 385 13 71 physio-wila@amoser.ch |
| 8604 Volketswil | Wernli Roland | Physiobase GmbH Grabenwiesstrasse 5 | 044 945 99 45 praxis@physibase.ch |
| 8610 Uster | Rüegg-Funk Barbara | Kinderpraxis Uster Winterthurerstrasse 18a | 079 584 63 28 barbara.nuegg@bluewin.ch |
| 8620 Wetzikon | Schaefer Eveline | Stiftung RGZ Therapiestelle Wetzikon Buchgrindelstrasse 9 | 058 307 17 84 eveline.schaefer@stiftung-rgz.ch |
| 8640 Jona | Frontzek Victoria | Pluspunktzentrum Spinnerstrasse 40 | 055 450 60 10 victoria.frontzek@pluspunkt-zentrum.ch |
| 8702 Zollikon | Nachbaur Marianne | Physiotherapie Rietstrasse 50 | 044 391 24 80 |
| 8810 Horgen | Schmid Kathrina | Käpfenweg 6 | 043 499 77 07 schmid.kinderphysio@mac.com |
| 8854 Siebnen | Geflach Janine | Physiotherapie Fremouw Glarnerstrasse 5 | 055 440 11 14 info@physiofitness.ch |
| 8910 Affoltern a. A. | Kuhn-Schäppi Claudia | Physiotherapie Im Krähenhoger 10 | 079 354 18 40 pkuhn@bluewin.ch |
| 9000 St. Gallen | Lehmkuhl Stephanie | Skoliose - Zentrum Rosenbergrasse 50a | 071 246 40 00 info@skoliose-zentrum.ch |
| 9006 St.Gallen | Physiotherapie | Ostschweizer Kinderspital Claudiusstrasse 6 | 071 243 75 87 info.physiotherapie@kkspsg.ch |
| 9100 Herisau | Grob-Frei Maya | Physiotherapie für Kinder Hintere Oberdorfstrasse 6 | 079 955 07 35 mayagr@gnx.ch |
| 9247 Henua | Buff Astrid | Praxis Astrid Buff Lehmweg 8 | 071 951 06 80 praxis@astridbuff.ch |
| 9435 Heerbrugg | Gemeinschaftspraxis | Dreivitali Max Schmidhennstrasse 201 | 071 726 77 99 info@dreivitali.ch |
| 9470 Buchs | SRK -Therapiestelle | Sekretariat Wiedenstrasse 52c | 081 764 47 54 info@srk-therapie.ch |

Änderungen der Therapeutenliste bitte an: Esther.Seidel@skoliose-schweiz.ch. Besten Dank.

**Auflösung Foto-Wettbewerb:
„Das Beste an der Skoliose“ aus dem Journal 2016/2017**

1. Platz: 50 CHF Ex Libris-Gutschein

Carolina: „Immer gut geschützt!“



2. Platz: 30 CHF Ex Libris-Gutschein

Chiara: Für mich ist das Beste an der Skoliose, dass man durch Skoliose-Tagungen, -Lagern... viele neue Freunde findet. Dieses Bild ist vom Skoliose-Lager 2016. Wir hatten alle zusammen viel Spass und werden durch unsere Skoliose immer verbunden sein.



Neuer Wettbewerb für das Journal 2018/2019:

**Thema:
„Für was kann man das Korsett
auch noch gebrauchen?“**

Sende ein Foto zum Themabis 15. April 2018 an:
Sabina.kaeppell@skoliose-schweiz.ch.
Schreib einen kurzen Satz dazu!

Die drei besten Fotos erhalten einen Preis.

1. Preis: 50 CHF Ex Libris-Gutschein
2. Preis: 30 CHF Ex Libris-Gutschein
3. Preis: 20 CHF Ex Libris-Gutschein

Beispiel:



Skoliose

Hilfe durch Bewegung – Hilfe durch Support

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

**Angebot
Arztgesprächstunde, Therapie und Intensivkurs**

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

Ideal für

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

Kontakt

Spiraldynamik® Med Center Basel
Gellerstrasse 140 | 4052 Basel
T 061 315 20 84 | E basel@spiraldynamik.com
Spiraldynamik® Med Center Bern
Opfingenstrassen 1 | 3013 Bern
T 031 330 42 00 | E bern@spiraldynamik.com

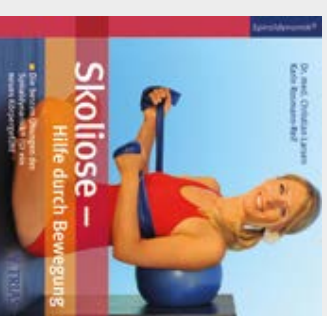
Spiraldynamik® Med Center Zürich
Restelbergstrasse 27 | 8044 Zürich
T 043 210 34 43 | E zuerich@spiraldynamik.com
www.spiraldynamik.com


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



A hand is shown holding a small, dark, circular object. The background is a light green color with a pattern of thin, dark, diagonal lines. The hand is positioned in the upper left quadrant of the image.

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