



Verein
Skoliose
Schweiz

Skoliose bewegt
Journal 2018/2019

ABENTEUER KORSETT

WIR SIND FÜR DICH DA

DEINE KORSETT-SPEZIALISTINNEN UND SPEZIALISTEN

Bestelle deinen Ratgeber:
www.skoliose.ch www.ortho-team.ch

ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

Seite	Thema
4 – 7	Vorwort / VSS Jahresbericht 2017/2018 • Rückblick Vereinsjahr 2017/2018
8 – 11	VSS Fachtagung 2018 • Skoliose-Tagung, 7. April 2018 im UKBB Basel
12 – 16	Vereinsmitteilungen • Neue Vorstandsmitglieder stellen sich vor • Selbsthilfegruppen
18 – 21	VSS Fachtagung 2018 Jugendgruppe • Jugendgruppe Fachtagung Basel UKBB, 7. April 2018 • Das verzauberte Korsett • Rätsel
22 – 26	Erfahrungsberichte • Community Bent Swiss • „Bleib in Bewegung“ • Wie die Skoliose mein Leben veränderte
25	Literatur
27 – 32	Therapiemethoden • Skoliose-Therapie nach Christa Lehnert-Schroth
32	Agenda
33	Gruppentherapie • Hoch hinaus für Gross und Klein – Klettern als Ergänzung zur Skoliose-Therapie
34 – 38	Fachwissen • SOSORT • MAGEC® – Mitwachsende Skoliose-Therapie
40 – 41	Skoliose-Therapeutenliste • Ihr Fachspezialist
42	Wettbewerb

IMPRESSUM Jahresausgabe Juli 2018 – Herausgeber Verein Skoliose Schweiz
Präsidentin Maria Schori, CH-6000 Luzern

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



Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen

Wenn das Journal 2018/2019 gedruckt und verschickt wird, wird das Präsidium von Frau Maria Schori besetzt sein. Sie wurde an der letzten Mitgliederversammlung am 7. April 2018 in Basel mit grossem Applaus gewählt. Es freut mich, dass wir sie für dieses Amt gewinnen konnten. Frau Schori bringt frischen Wind und neue Ideen in den Verein. Mehr von ihr erfahren Sie im Journal, denn da stellt sie sich gleich selbst vor wie auch unser neu gewähltes Vorstandsmitglied, Frau Léanne Klein, und unsere neu gewonnene Buchhalterin und Sekretärin, Frau Esther Seidel.

Die Übergabe des Präsidiums gab den Anlass, die Statuten, das Leitbild und organisatorische Abläufe neu zu überdenken. So haben wir die Statuten revidiert in Zusammenarbeit mit Herrn M. Bänziger, Rechtsanwalt, und am 7. April 2018 diese an der Mitgliederversammlung einstimmig genehmigt. Zusammen mit dem angepassten Leitbild finden Sie die Dokumente auf unserer Webseite.

Bald wird auf unserer Webseite das Positionspapier „Die operative Therapie der idiopathischen adoleszenten Skoliose“, ergänzend zur konservativen Therapie, zu finden sein. Beide Dokumente wurden von unserem Fachbeirat verfasst.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlichst für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, die Unterstützungen, die mir angeboten wurden, und die tolle Zusammenarbeit bedanken.



v.l.: Maria Schori und Christa Muck

Ein besonderer Dank geht an...

...das Vorstandsteam, das mit Leib und Seele dabei ist. Gemeinsam haben wir dem Verein ein neues Gesicht gegeben, konnten die vorhandenen Ressourcen neu ausschöpfen und viele neue Mitglieder gewinnen. Das Team hat meine langen Sitzungen geduldet und ich war am Ende bereit, auch Skype-Sitzungen einzuführen, die uns lange Wege ersparten.

...den Fachbeirat, der dem Verein sein Wissen zur Verfügung stellt, Positionspapiere und Berichte für das Journal verfasst und an den Tagungen Vorträge hält.

...die Selbsthilfe-Gruppen Basel und Zürich, die die Betroffenen zum Austausch aufrufen.

...die Jugendgruppe, welche Jardena Rotach ins Leben gerufen hat und nun von Sabina Käppeli und Tessa von Schwarzbeck geleitet wird.

...die Sponsoren und Inserenten des Journals, die den Verein grosszügig unterstützen.

...die Revisoren, Ernst Bachmann und Doris Schäublin, die mich in die Geschehnisse der Mitgliederversammlung eingearbeitet haben und mir über die ganzen Jahre treu geblieben sind.

...Urs, den Webmaster, der mir nach der Neuerstellung der Webseite anbot, diese zu betreuen. Da fiel mir ein grosser Stein vom Herzen. Ich hätte sonst sehr viel Zeit und Energie in dieses Ressort stecken müssen, die ich anders nutzen konnte.

...Frau Aerni, die mich in meiner Arbeit bestärkt und den Verein immer grosszügig unterstützt hat.

...Severine Dziergwa, die mir geholfen hat in Sachen Texte und Kleidung und immer ein offenes Ohr für mich hatte.

...Peter, meinen Mann, der mir den Rücken freigehalten hat, wenn die Tagungen und Sitzungen stattfanden, und half, wenn der PC nicht machte, was ich wollte.

...viele andere private Personen/Freunde/innen, die mir beim Netzwerken geholfen haben, die bereit waren, all die Berichte des Journals zu korrigieren, die mir rechtliche Fragen beantworteten, die für Flurina und Julia sorgten, wenn ich für den Verein unterwegs war, oder denjenigen, die mir einfach zuhörten, wenn es wieder um den Verein ging.

...Sie, liebes Mitglied, danke, dass Sie dem Verein beigetreten sind, denn ohne Sie könnten wir unsere Ziele für die Skoliose-Betroffenen nicht verwirklichen.

Es waren für mich lehrreiche Jahre und es hat mir viel Spass gemacht.

Nun wünsche ich dem Vorstandsteam weiteres gutes Gelingen und freue mich, als Teilnehmerin an die nächste Tagung am 6. April 2019 ins Inselspital Bern zu kommen.

Christa Muck
Präsidentin

Jahresbericht 2017

Christa Muck, Präsidentin VSS

Luzern, Januar 2018

Dieses Jahr steht im Zeichen der Feinstrukturierung des Vereins. Dazu liegen für mich drei Gründe vor:

1. Der Verein nimmt stetig neue Mitglieder auf und vergrössert sein Angebot. So umfasst der Verein auf Ende 2017 insgesamt 178 Mitglieder, davon sind 31 Physiotherapeuten. Zusätzlich nutzen 6 Physiotherapeuten das Angebot nicht Vereinsmitglied zu sein, aber zahlen den Beitrag für die Therapeutenliste.
Im Jahr 2017 können wir 22 Eintritte und 11 Austritte verzeichnen.

Seit dem Herbst organisiert Frau Eleanna Akrita die Selbsthilfe-Gruppe Zürich. Aus Eigenerfahrung, dass ein Gespräch gut tun kann, ist sie motiviert, die Gruppe zu leiten. Mit frischem Elan kreiert sie für die Selbsthilfe-Gruppen Zürich und Basel einen Flyer, der 2018 rauskommen wird. Wir erhoffen uns damit, dass mehr Betroffene den Mut finden und das Angebot nutzen werden.

Je mehr der Verein wächst, desto wichtiger sind klare Strukturen.

2. Die Übergabe des Präsidiums gibt den Anlass, die Statuten, das Leitbild und organisatorische Abläufe neu zu überdenken. So haben wir die Mängel der Statuten zusammengetragen und sind jetzt auf dem Weg, diese zu überarbeiten. Da es mehr Fragen aufwirft als gedacht, kann es sein, dass wir aus Zeitgründen noch nicht über die neuen Statuten an der Mitgliederversammlung 2018 abstimmen können, sondern erst im Jahr 2019.

Es freut uns, dass immer mehr Personen aus dem Verein oder auch Nichtmitglieder ihre Hilfe anbieten. Deshalb wird ein ausgereiftes Leitbild einen guten Überblick über die Verteilung der Aufgaben geben und können so effizient und gezielt mit spezifischen Aufträgen den Vorstand entlasten.

Das Organisieren der jährlichen Tagung und des Journals hat jedes Jahr mehr Routine gebracht und nun werden die Abläufe neu dokumentiert, so dass die Übergaben vereinfacht werden.

3. Es freut uns, dass Esther Seidel seit Juli das Amt der Buchhaltung übernommen hat. Ab 2018 wird sie als externe Geschäftsstelle dem Verein die Buchhaltung führen sowie den Versand und einige organisatorische Beiträge leisten. Sie hat neue innovative Ideen, die dem Verein mehr Möglichkeiten beim Versand oder Statistiken bieten.

Ein spezielles Dankeschön an alle Verfasser der vielen Artikel und Berichte für das Journal 2018/2019.

Nun noch einige Zahlen zum Jahresende:

168 Personen (Teilnehmer und Mitwirkende) nahmen an der ausgebuchten Tagung zum Thema: «Skoliose: Bedeutung für mein Leben» am 8. April im Balgrist in Zürich teil. Aus Platz- und Sicherheitsgründen mussten wir mit Bedauern rund 30 Personen absagen und auf die Tagung vom 7. April 2018 vertrösten.

115 Jugendliche und 42 Erwachsene haben sich auf unseren geschlossenen Facebook-Gruppen gefunden. Es besteht ein reger Austausch.

Wir bekommen jährlich zwischen 3 bis 8 Anfragen von Jugendlichen zur Unterstützung ihrer Maturaarbeit über Skoliose. Da oft Fragebögen oder Interviews gefragt sind, verweisen wir sie auf die Facebook-Gruppen.

Wir danken hier denjenigen, die sich die Zeit zum Ausfüllen nehmen.

4200 Personen haben sich den Spot «Skoliose Früherkennung» auf Youtube angesehen! (seit Juni 2016)
4300 Personen haben sich den Spot «Ich trage mein Korsett» auf Youtube angesehen. (seit Oktober 2016)

421 Besuche pro Tag können wir im Schnitt auf unserer Webseite verbuchen.

70% sind neue Besucher auf der Webseite. In der Schweiz kommen die meisten Interessenten aus Zürich, Basel, Genf und Bern. Jeder schaut sich im Durchschnitt vier Seiten an.

Die Top-3-Seiten der Webseite sind: „Korsettversorgung bei Skoliose“, Positionspapier und das Journal.

1000 Stück des Journals 2017/2018 wurden wieder gedruckt, davon sind bereits wieder 694 im Umlauf.

2610 CHF haben wir an Werbeinseraten eingenommen und konnten so knapp die Hälfte der Druckkosten (CHF 5594.40) finanzieren.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei den Inserenten bedanken, die es uns ermöglichen, weiterhin ein farbiges und spannendes Journal herauszugeben.

Es freut mich, dass der Verein Skoliose Schweiz auf einem aufsteigenden Weg ist und wir Maria Schori als neue Präsidentin gewinnen konnten. Sie wird sich am 7. April 2018 an der Mitgliederversammlung zur Wahl stellen.

Nach 7 Jahren Vorstandsarbeit, davon 5 Jahre als Präsidentin, verabschiede ich mich vom Vorstand und wünsche Ihnen eine gute Zusammenarbeit und weiterhin viel Erfolg.

Skoliose-Tagung, 7. April 2018, im Universitätskinderhospital beider Basel (UKBB)

Jasmine Geissbühler

Skoliose – modern und aktiv: So lautete das Motto der diesjährigen Skoliose-Tagung im UKBB. Die Teilnehmenden erfuhren in verschiedenen Vorträgen und Workshops auf eindrückliche Art und Weise, wie Betroffene trotz Skoliose dank modernen Behandlungsansätzen ein aktives Leben führen können.

Den Einstieg in die Vorträge machte Dr. med. Daniel Studer, Spezialarzt Orthopädie am UKBB. In seinem Referat erläuterte er, welche Behandlungsmöglichkeiten es bei der Early Onset Skoliose (Frühkindliche Skoliose) gibt und welche Vor- und Nachteile die einzelnen Methoden haben.

– ohne dass sich der Patient jedes Mal einer Operation unterziehen muss.

Wie genau eine solche Verlängerung des MAGEC-Stabes abläuft, demonstrierte Dr. Studer an der Tagung live an einem seiner Patienten, Loris Spielhofer. Das Publikum war sichtlich fasziniert und beeindruckt.



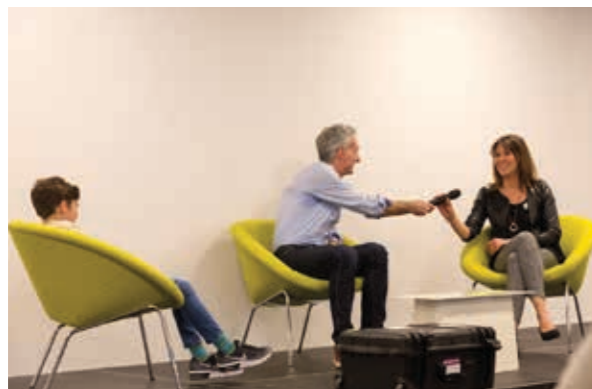
Anschliessend stellte Dr. Studer, zusammen mit Prof. Dr. med. Carol Hasler, Chefarzt Orthopädie am UKBB, den MAGEC-Stab vor – eine neuartige Behandlungsmethode für die Behandlung der frühkindlichen Skoliose. Dabei wird dem Patienten ein anpassbarer Stab an die Wirbelsäule implantiert, welcher vom Arzt per Fernbedienung von ausserhalb des Körpers verlängert und entsprechend dem Wachstum angepasst werden kann



Dr. med. Daniel Studer mit Loris Spielhofer im Hintergrund Dr. med. Z. Krol

Ergänzend dazu referierte Dr. med. Friederike Prüfer, Leitende Ärztin Radiologie am UKBB, welche Fortschritte die Bildgebung in den letzten Jahren durchlaufen hat und welche Vor- und Nachteile der neue Ganzkörperscanner „EOS-Imaging“ hat. Damit lässt sich beispielsweise eine Aufnahme der gesamten Wirbelsäule in einem Mal machen und dies erst noch bei einer vergleichsweise geringen Strahlendosis.

Cornelia Neuhaus, Physiotherapeutin am UKBB, brachte den Zuhörern das Faszien-Training näher und zeigte auf, welche Übungen für Skoliose-Betroffene besonders geeignet sind. Faszien bilden unser körperweites Bindegewebsnetzwerk, weswegen man oft auch vom Bindegewebe spricht.



Prof. Dr. med. Carol Hasler mit Familie Spielhofer



Mihaly Szöcs, ehemalige Berufstänzer

Das Geflecht aus faserigen Häuten und Strängen umhüllt netzartig sämtliche Muskeln, Organe und Knochen des menschlichen Körpers.

Besonders eindrücklich waren die Schilderungen von Skoliose-Betroffenen. Der ehemalige Berufstänzer, Mihaly Szöcs, schilderte ausführlich sein Leben mit Skoliose und wie er sich, trotz Skoliose, zum Tänzer ausbilden liess. Von ihm erhielten die Zuhörer einen simplen, aber wirkungsvollen Rat: „Bewegt euch täglich!“

Bewegung spielt auch im Leben von Ivana Todorovic eine grosse Rolle: Die achtzehnjährige Tennis-



Ivana Todorovic

spielerin sprach vor den Zuhörern offen über ihre Angst, nach der Operation nicht mehr Tennis spielen zu können. Heute trainiert sie, trotz operiertem Rücken, mehrere Stunden pro Woche Tennis und nimmt regelmässig an Turnieren teil. Zur grossen Überraschung von Ivana forderte Dr. Studer sie zu einem kurzen Ballwechsel heraus – zur Freude des Publikums.

Zum Mittagessen lockte die Sonne nach draussen: Die Teilnehmer genossen das feine Essen auf der Terrasse und tauschten sich fleissig untereinander aus. Am Nachmittag erwarteten die Teilnehmer vier abwechslungsreiche Workshops. Dr. Prüfer



Prof. Dr. med. Carol Hasler

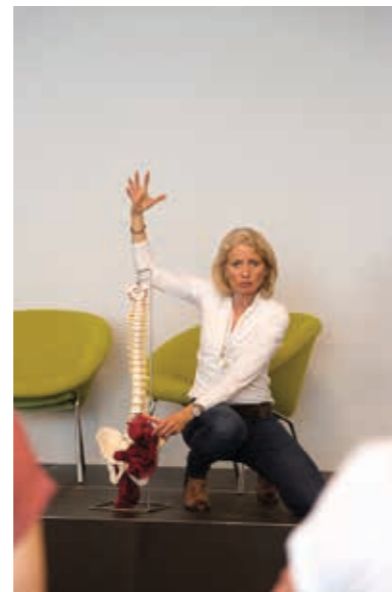


Dr. med. Z. Krol

zeigte den Interessierten das EOS-Gerät, während Dr. Studer und Prof. Hasler das Navigationsgerät, welches bei Rückenoperationen zum Einsatz kommt, vorstellten. Ergänzend dazu erfuhren die Teilnehmer im Workshop der beiden Ärzte, warum sie bei komplexen Fällen ein 3-D-Modell der Wirbelsäule erstellen lassen. Die Teilnehmer waren sichtlich beeindruckt von den modernen Operationstechniken und nutzten die Gelegenheit, den beiden Ärzten alle ihre Fragen dazu zu stellen.

Auch das Thema Bewegung fand im Nachmittagsprogramm seinen Platz: Marlis Noetzli, dipl. Yogalehrerin, führte das Publikum in die Yogatherapie ein und zeigte auf, wie diese bei Skoliose eingesetzt werden kann. Eine passende Atemübung aus dem Yoga bildete den Abschluss dieses Workshops. Ebenfalls aktiv zu und her ging es im Workshop von Cornelia Neuhaus und dem Team der Physiotherapie vom UKBB: Sie zeigten den Teilnehmern verschiedene Übungen mit der Blackroll auf – zur Selbstmassage oder als Gleichgewichtstraining. Die Teilnehmer probierten sich fleissig im Rollen und hatten grossen Spass dabei.

Mit einem herzlichen Dank an alle Mitwirkenden und Organisatoren verabschiedete Christa Muck am Ende der spannenden, lehrreichen und eindrücklichen Fachtagung die Teilnehmenden. Die nächste Fachtagung findet am 6. April 2019 im Berner Inselspital statt.



Marlis Noetzli, dipl. Yogalehrerin / Polaritytherapie

Der Vorstand des Vereins Skoliose Schweiz 2018



v.l.: Christa Muck, Karin Eberle, Maria Schori, Stephanie Lehmkuhl, Daniele Caposelle, Lidia Claps Caposelle, Léanne Klein (fehlt auf dem Bild)



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
Loenstrasse 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

Auf diesem Foto bin ich 14 Jahre alt und trage mein Skoliosen-Korsett „Mäni“ seit 8 Monaten. 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



VSS Fachtagung 2019: 6. April 2019

Der Gastgeber der VSS Fachtagung 2019 wird das Berner Inselspital sein.



Neue Vorstandsmitglieder stellen sich vor

Maria Schori, Präsidentin ab April 2018

Schon als kleines Mädchen konnte ich mich im Ballettsaal für schöne Bewegungen begeistern. Aufgewachsen im Bieler Seeland, übte und unterrichtete ich als Jugendliche mehrere Stunden pro Woche verschiedene Tanzstile und Tanzshowgruppen. Aus Freude an der Bewegung und Interesse an der menschlichen Anatomie durchlief ich am Ausbildungszentrum Inselspital in Bern den Studiengang zur Physiotherapeutin, wo ich 2006 diplomiert wurde. Gleichzeitig liess ich mich zum Pre-trainer in Gyrotonic ausbilden. Gyrotonic ist eine Trainingsmethode, die speziell für Tänzer/innen konzipiert wurde und das Hauptaugenmerk auf die Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule legt.

Zwischen 2009 und 2015 habe ich in verschiedenen Praxen gearbeitet und mein Wissen über die Behandlung von orthopädischen und rheumatologischen Patienten vertieft. Durch die Arbeitsstelle am Inselspital kam ich mit dem Thema Skoliose in Berührung. Mit der Trainingsmethode Gyrotonic und meinem physiotherapeutischen Wissen hatte ich zwei gute Werkzeuge zur Hand, um Skoliose-Patienten zu behandeln. Seit 2012 leite ich meine Physiotherapiepraxis in Bern, wo wir in einem kleinen Team viele Skoliose-Patienten begleiten. Um mein Verständnis und Wissen über den menschlichen Körper zusätzlich zu erweitern, machte ich 2017 das Diplom of Osteopathy an der International Academy of Osteopathy in Brunnen, Schweiz.

An der Fachtagung des Vereins Skoliose Schweiz im Jahr 2015 am Inselspital Bern durfte ich in einem Workshop Gyrotonic vorstellen. Dadurch bin ich mit dem Verein in Kontakt gekommen und Mitglied geworden. Seit 2017 arbeite ich im Vorstand mit. Meine Aufgaben als zukünftige Präsidentin sehe ich im Weiterführen der bestehenden

Hauptprojekte wie der Durchführung der jährlich stattfindenden Fachtagung und dem Herausgeben des Journals sowie im Unterstützen von weiteren aktuellen Vorhaben wie dem Aufbau von Selbsthilfe- und Jugendgruppen und dem Projekt Früherkennung. Weiter besteht die Kernaufgabe des Vorstandes darin, nach bereits erfolgter Überarbeitung der Statuten das Leitbild anzupassen und die Vereinsorganisation zu aktualisieren. Dazu gehört auch, den Austausch mit den Mitgliedern zu fördern und das Networking mit Fachpersonen im In- und Ausland zu intensivieren.

Es ist wie beim Tangotanz, meinem aktuellen Lieblingstanz: Bei gemeinsamer guter Abstimmung entsteht eine schöne Choreografie. Ich freue mich auf diesen Tanz im Dienste unserer Mitglieder.



Verdrehte Welt – Ein Leben mit Skoliose

Léanne Klein, Vorstandsmitglied

Vielleicht hast du bereits einen Artikel über mich gelesen und kennst mich und meine Geschichte daher schon ein bisschen. Ich weiss nicht, wie es gekommen ist, dass du dieses Journal in den Händen hältst und diesen Artikel liest. Du weisst aber auch nicht, wie es gekommen ist, dass ich diesen Artikel schreibe, darum ein bisschen etwas über mich.

Ich bin Léanne und bin zwanzig Jahre alt. Im Moment bin ich in Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF und arbeite in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen. Ich liebe es, Menschen und ihre Geschichten kennenzulernen, lese und fotografiere gerne und geniesse die Zeit mit meiner Familie und Freunden in der schönen Schweiz oder auch gerne mal im näheren oder fernerem Ausland.

Seit einem Jahr arbeite ich im Verein Skoliose Schweiz im Vorstand vor allem für den Bereich Jugend mit. Wieso? Weil ich selbst eine Skoliose habe und genau weiss, wie es ist, ein Korsett zu haben, und weiss, was es alles für Auswirkungen haben kann. Doch ich durfte auch erleben, was ein Korsett für Möglichkeiten schafft. Das möchte ich anderen weitergeben. Mein Wunsch ist es, dass junge Menschen einen Ansprechpartner haben, der weiss, wie es ist. Dass sie andere Betroffene kennenlernen können und so Freunde und Verbündete finden. Dass sie soviel wie möglich von der Skoliose profitieren können und es nicht nur eine Belastung ist. Dies ist mein Wunsch und darum setze ich mich im Verein ein!

Ich würde mich sehr freuen, dich kennenzulernen! Wenn du Fragen zu mir oder zu meinen Erfahrungen hast, mit jemandem austauschen möchtest oder Ideen für Projekte hast, dann melde dich gerne unter: Leanne.Klein@skoliose-schweiz.ch



Vom Patientenbett zur Sekretärin mit Leidenschaft!

Esther Seidel, Externe Geschäftsstelle VSS

Direkt nach der obligatorischen Schulzeit habe ich meine Ausbildung zur Pflegeassistentin am Inselspital Bern gemacht. Nach einigen Jahren in verschiedenen Spitälern und Fachgebieten habe ich mich 2001 entschlossen, eine zweite Ausbildung zur Medizinischen Sekretärin im Rahmen des KV zu absolvieren. So hiess es erstmal für 2 Jahre zurück auf die Schulbank, wo ich durch den Altersunterschied schnell zum Klassenmami befördert wurde, und machte mein Ausbildungspraktikum in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern.

Seit knapp 14 Jahren bin ich nun als Medizinische Sekretärin vor allem an orthopädischen Standorten tätig. Mit meiner ersten Anstellung nach der Ausbildung als leitende Sekretärin der Wirbelsäulen-chirurgie am Inselspital Bern konnte ich mein Wissen vertiefen und war begeistert von den chirurgischen Möglichkeiten in diesem Bereich.

Die letzten 5 Jahre arbeitete ich als Sekretärin eng mit Maria Schori in ihrer Physiotherapiepraxis zusammen und habe dort einen anderen Einblick in die Thematik der Skoliose-Erkrankung erhalten. Auf diesem Weg bin ich in den Kontakt mit dem VSS gekommen.

Was ein zeitliches Angebot für administrative Unterstützung für den VSS während eines Jahres sein sollte, ist nun zu einer festen Tätigkeit geworden. Ich freue mich sehr, mein Wissen und meine Freude an Organisation, Administration mit dem Vorstand und Ihnen teilen zu können!



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 2019: 1. Sept 2018

Eingabefrist für Beiträge für Journal 2019: 1. März 2019

Kontakt: Maria Schori, Präsidentin VSS, maria.schori@skoliose-schweiz.ch



Mein Weg zum schmerzfreien Leben

Eleanna Akrita, Leiterin Skoliose-Selbsthilfegruppe Zürich

Ich heisse Eleanna Akrita, geboren 1977, bin Architektin aus Griechenland. Ich lebe und arbeite seit 2012 in Zürich, wo ich auch seit Herbst 2017 die Selbsthilfegruppe Zürich leite.

Seit 2001 nehme ich Unterricht in zeitgenössischem Tanz und bringe einen reichen Selbst-erfahrungsschatz in Yoga, Pilates, Feldenkrais, Physiotherapie, Osteopathie- und Chiropraktik-Behandlungen mit.

„Als meine Skoliose diagnostiziert wurde, war ich 17 Jahre alt. Lumbal betrug der Bogen 38 Grad. Für ein Korsett war es zu spät. Drei orthopädische Chirurgen waren der gleichen Meinung: „Sofort operieren.“ In der Medizin hat sich seither einiges weiterentwickelt und verändert. Operieren kann ein guter und zielführender Entscheid sein. Ich persönlich bin heute, mit 41 Jahren, immer noch zufrieden mit meinem Entscheid, meine Skoliose mit konservativen Methoden zu behandeln, und habe die Erfahrung gemacht, dass jeder und jede seinen eigenen, ganz individuellen Weg im Umgang mit der Skoliose finden muss. Wie auch mit dem Leben. Wichtig scheint mir in jedem Fall, nicht gegen die Skoliose zu kämpfen, nicht feindselig dem eigenen Körper gegenüberzutreten. Nachdem ich selbst sehr lange gebraucht habe, meinen eigenen Weg zu einem schmerz-

freien Leben zu finden, ist mir klar geworden, wie wichtig Erfahrungsaustausch ist. Die Selbsthilfegruppe Basel gibt es schon. Damit sich möglichst viele Betroffene jeden Alters schweizweit gegenseitig unterstützen und helfen können, lade ich euch herzlich zur Mitwirkung in der Selbsthilfegruppe Zürich ein.“



Umgezogen?

Bitte teilen Sie uns Ihre Adressänderung mit:

info@skoliose-schweiz.ch

oder

Verein Skoliose Schweiz

6000 Luzern



Selbsthilfegruppen

Eleanna Akrita, Leiterin Skoliose-Selbsthilfegruppe Zürich

Fakten

Seit einigen Jahren leitet Anita Hohermuth die Selbsthilfegruppe in Basel. Nun habe ich eine ähnliche Gruppe in Zürich gestartet. Die Selbsthilfegruppen sind unverbindliche Gesprächsgruppen für jedes Alter. Die Treffen dauern etwa 1 Stunde und werden in lockerer, unkomplizierter Atmosphäre geführt. Betroffene, Interessierte, Angehörige und Spezialisten sind herzlich willkommen!

Wofür eine Selbsthilfegruppe?

Die Skoliose zählt zu den sogenannten „unheilbaren“ Krankheiten. Noch wissen wir nicht genau, was diese Wachstumsstörung verursacht. Es gibt zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, sowohl operativ als auch konservativ, damit wir Betroffene unsere Potenziale im Leben trotz der Skoliose ausschöpfen können. Unsere Motivation für die Selbsthilfegruppen ist das Wissen, dass Erfahrungsaustausch eine Schlüsselkomponente für das Finden der individuell passenden Therapie und für den passenden individuellen Umgang mit der Beeinträchtigung ist. Die Selbsthilfegruppen sollen nicht als Ersatz einer medizinisch spezialisierten Beratung dienen, sondern als informative, unterstützende Ergänzung. Die Gespräche helfen den Betroffenen, sich nicht alleine und unsicher zu fühlen, und zeigen ihnen Perspektiven auf.

Die Facebook-Gruppen bieten eine Plattform für Erfahrungsaustausch, allerdings fehlt hier die Möglichkeit der direkten Begegnung und des direkten, persönlichen Gesprächs, die wir Organisatoren sehr wichtig finden.

Wir werden regelmässig über das vorhandene und neue Angebot (medizinische Unterstützung, Therapien, Diagnose, Trainings usw.) für Skoliose-Betroffene in Basel, Zürich und Umgebung informieren und bei bestehendem Interesse gerne Vorträge, Seminare und Workshops nach Interesse organisieren.

Ort und Daten für die Treffen sind auf der Webseite des Vereins (skoliose-schweiz.ch) und auf Facebook immer aktualisiert. Für Fragen und Anmeldung sind Anita für die Region Basel und Eleanna für die Region Zürich direkt über E-Mail erreichbar. Anita.Hohermuth@skoliose-schweiz.ch und Eleanna.Akrita@skoliose-schweiz.ch

Wir freuen uns darauf, euch sehr bald an einem unserer Treffen willkommen zu heissen!

**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)

„Hoher medizinischer Standard
für eine professionelle Therapie.“



Asklepios Katharina-Schroth-Klinik

Orthopädische Rehabilitationseinrichtung
für Skoliose und andere Wirbelsäulendeformitäten

Rundum überzeugend

Die Asklepios Katharina-Schroth-Klinik ist eine orthopädische Rehabilitationseinrichtung, die auf die Behandlung von Skoliosen und anderen Wirbelsäulendeformitäten spezialisiert ist. Am Stadtrand Bad Sobernheims gelegen, verfügt das moderne Klinikgebäude über 188 Betten. Das Schwimmbad, eigene Schulräume und viele Möglichkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung im Haus und der Umgebung bieten ein optimales Umfeld für eine Rehabilitation. Die Rehabilitanden werden von einem speziell ausgebildeten und hochmotivierten Mitarbeiter-team nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt.



Weltweit einzigartig

Als Facheinrichtung und Stammhaus der **Dreidimensionalen Skoliose Therapie nach Katharina Schroth®** führt die Asklepios Katharina-Schroth-Klinik die weltweit einzigartige **Skoliose-Intensiv-Rehabilitation (SIR®)** stationär durch. Mittlerweile blickt die Klinik auf eine über 60-jährige Tradition am Standort Bad Sobernheim zurück. Die Klinik bietet optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche und nachhaltige Rehabilitation: jahrzehntelange Erfahrung in der Skoliose-Therapie, ein hochspezialisiertes, interdisziplinäres und ganzheitliches Behandlungskonzept sowie ein umfassendes diagnostisches und therapeutisches Angebot. Zur Sicherung der poststationären Versorgung der Rehabilitanden werden niedergelassene autorisierte Schroth-Therapeuten ausgebildet, die die Rehabilitanden wohnortnah weiterbetreuen. In enger Zusammenarbeit mit erfahrenen Orthopädietechnikern vor Ort und bundesweit wird eine optimale Korsettversorgung gewährleistet.

Für eine erfolgreiche Rehabilitation.



ASKLEPIOS
Katharina-Schroth-Klinik Bad Sobernheim

Korcakstr. 2 | 55566 Bad Sobernheim
Tel.: 0 67 51 / 8 74 - 0 | Fax: 0 67 51 / 8 74 - 1 70
info.badsobenheim@asklepios.com | www.skoliose.com

Jugendgruppe-Fachtagung, Basel UKBB, 7. April 2018

Tessa von Schwarzbek und Sabina Käppeli, Jugendgruppe

Eine ausgebuchte Jugendgruppe – toll! Mit 23 Kindern und Jugendlichen durften wir einen super Tag verbringen. Unterstützt hat uns Léanne. Danke!

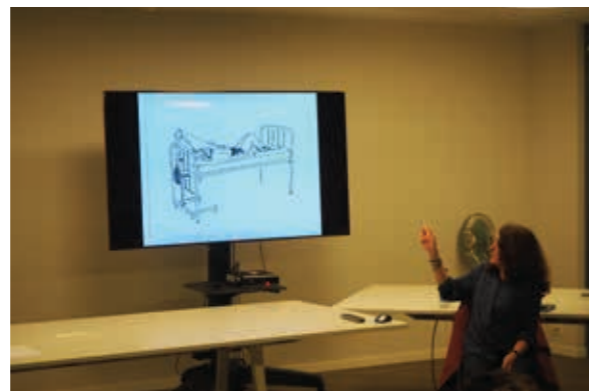
Am Morgen waren wir im Kinderspital Basel und haben uns mit dem Thema „Skoliose früher und heute“ auseinandergesetzt. Dazu kamen der Referent Mihaly Szöcs (47 Jahre), ehemaliger Berufstätiger und Skoliose-Betroffener, und Barbara Mosimann (58 Jahre), ebenfalls Skoliose-Betroffene. Sie erzählten uns ihre Skoliose-Geschichten.

Alissa, Chiara, Jessica, Leana, Léanne, Nadine, Salomé, Samira und Sarah haben die beiden Vorträge kurz zusammengefasst:

Das erste Referat war von Mihaly Szöcs, einem ehemaligen Berufstätiger, welcher jegliche Behandlungsmöglichkeiten ablehnte. Aber er hielt seine Skoliose dank täglichem, mehrstündigem Training stabil. Durch die vielen Bewegungen bekam er ein Muskelkorsett und konnte so die Skoliose stabil halten. Auch heute fühlt er sich noch mit seiner Entscheidung und seiner Skoliose wohl. Er gibt uns mit auf den Weg, dass wir auf unseren Körper hören und tun sollen, was uns gut tut.



Barbara Mosimann hielt das nächste Referat über ihre verschiedenen Skoliose-Therapien von früher. Zuerst hatte sie ein Gipskorsett, dann ein Streckbett und schliesslich war sie vier Wochen in der Skoliose-Therapiewoche in Sobernheim, Deutschland. Alle Massnahmen haben nichts genützt und deshalb wurde ihr die OP vorgeschlagen, welche sie ablehnte. Bis heute macht sie regelmässig Physiotherapie und hat für sich herausgefunden, dass sie ihre Skoliose nicht verändern muss, sondern hat gelernt, damit umzugehen.



Danach schauten wir eine Präsentation mit Bildern von den ersten Korsetts, den ersten Therapien und Operationen. Eindrücklich, wie es früher war... beispielsweise die ersten Korsetts um 1510 wurden aus Metall hergestellt! Auch die darauffolgenden Korsetts, Therapien und Operationen sehen beeindruckend und ein wenig erschreckend aus. Wir sind alle froh, heute von Skoliose betroffen zu sein und nicht früher!



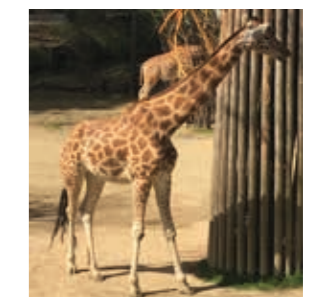
Samira macht eine Maturaarbeit über das Thema „Jugendselfhilfegruppen für Skoliose“. Um viele Informationen sammeln zu können, füllten die Kinder und Jugendlichen mit Skoliose einen Fragebogen aus.

Danach gab es Zeit für reges Austauschen, Spielen, Texte und Rätsel fürs Journal zu schreiben...



Am Mittag durften wir ein sehr feines Mittagessen im UKBB zu uns nehmen und genossen dies draussen an der warmen Frühlingssonne. Anschliessend teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe ging in den Basler Zoo, die andere Gruppe zur Kletterhalle K7.

Wir genossen die Zeit an der Sonne und schauten uns verschiedene Tiere an. Auch ein abkühlendes Eis fehlte natürlich nicht!



Wir lernten mit zwei Instruktoeren die wichtigsten Griffe zum Sichern und Klettern und konnten anschliesend mehrere Routen bis ganz zuoberst klettern!



Es war super mit Euch – wir hatten grosse Freude an dieser tollen und aufgeschlossenen Gruppe! Danke fürs Kommen und bis zum nächsten Jahr!

Herzlichst
Tessa und Sabina

Das verzauberte Korsett...

Eine Kurzgeschichte von Ilayda und Lara

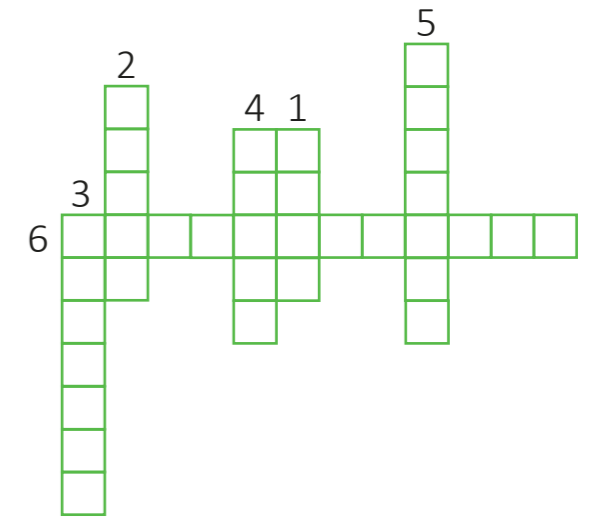
Ein Mädchen namens Lexi. Sie ist 9 Jahre alt. Sie zieht in eine neue Wohnung um. In ihrem Zimmer hängt ein Plakat, das etwas locker ist. Dann bemerkt sie etwas Komisches hinter dem Plakat. Sie hängt das Plakat ab und findet eine geheime Tür. Sie öffnet die Tür und findet einen Geheimgang, der auf ihren Estrich führt. Auf einmal entdeckt sie etwas Glitzerndes, das aussieht wie ein Korsett. Doch sie ist sich nicht ganz sicher. Es fällt Lexi ein, dass sie seit mehreren Monaten Rückenschmerzen hat. Sie zieht das glitzernde Teil an und auf einmal... glitzert der ganze Estrich und ihre Wirbelsäule ist wieder gerade!



Rätsel

Lilly, Sarah und Jasmin

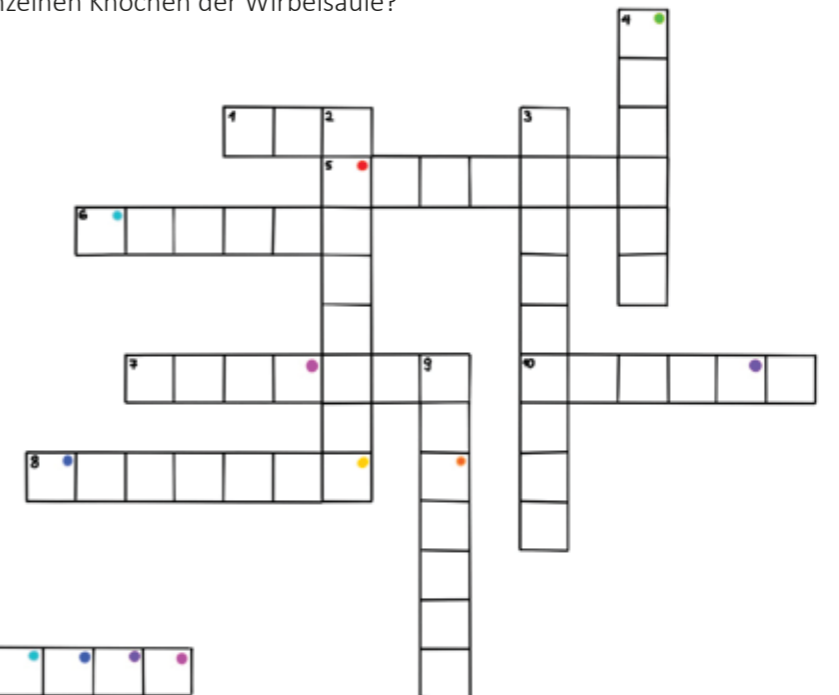
1. Wie heisst die Hauptstadt der Schweiz?
2. Wie heisst die Hauptstadt von Frankreich?
3. Was trägt man, wenn man eine Skoliose hat?
4. Wie viele Nachbarländer hat die Schweiz?
5. Wie heisst die grösste Stadt der Schweiz?
6. Die Tagung fand in Basel im statt.



Wenn du dieses Kreuzworträtsel löst, verrät dir das Lösungswort, was du bist, wenn du Skoliose hast!

Kevin und Johanna

1. Von welchem Verein wird dieses Journal herausgegeben?
2. Um welche Krankheit geht es hauptsächlich in diesem Journal?
3. Wie heisst die Community der Herausgeber, die dieses Kreuzworträtsel erstellten?
4. Was kann man aussuchen, wenn man ein Korsett kriegt?
5. Was ist eine Behandlungsmethode bei Skoliose?
6. Wo geht man hin, um mit Muskelaufbau seinen Rücken zu stärken?
7. Was ist eine spezielle Methode, um die Skoliose zu trainieren und stabilisieren?
8. Wenn man sich unserer Community anschliesst, findet man viele neue ...?
9. Was bedeutet gesund auf Englisch?
10. Wie nennt man einen einzelnen Knochen der Wirbelsäule?



Lösungswort:

22 Erfahrungsberichte

Community Bent Swiss

Kevin und Johanna

Hallo zusammen!

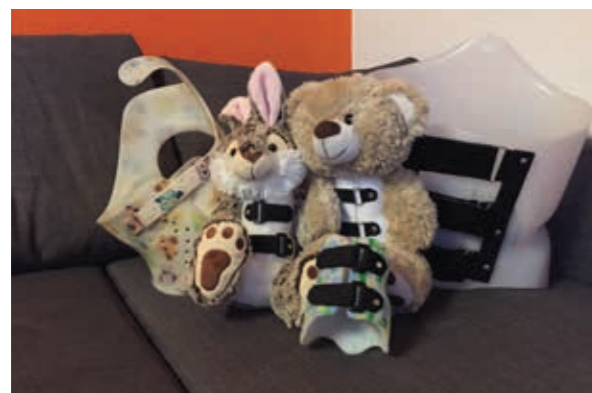
Wir sind Kevin (20) und Johanna (17), Gründer der Community Bent Swiss.



Unser Ziel ist es, Skoliose erkrankte Kinder und Jugendliche zu motivieren, für ihren Rücken zu kämpfen. Sei es, dass sie ihr Korsett öfter tragen, ihre Übungen machen oder generell auf ihre Haltung achten. Wer möchte schon im Alter mit Schmerzen und einem krummen Rücken leben und damit haben wir schon bei vielen Betroffenen, die im selben Boot sind, Unterstützung bieten können.

Wir geben Tipps, wie man mit den Klassenkameraden umgeht, wenn man ein Korsett tragen muss, wie man die Motivation aufrecht hält, es 23 Stunden am Tag zu tragen, und veranstalten regelmässig Treffen, Wettbewerbe etc., um ein Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen, was die Basis für Motivation ist.

Angefangen haben wir mit unserem Instagram-Account @bent_swiss und unseren beiden WhatsApp-Gruppen, in denen der Austausch stattfindet. Die eine WhatsApp-Gruppe ist international, es sind hauptsächlich Kinder und Jugendliche aus



Deutschland, Österreich und der Schweiz vertreten. Es wird hier nicht nur über Rückenprobleme diskutiert, sondern auch über alltägliche Dinge. Fragen zum Rücken und was alles dazugehört werden jedoch priorisiert und immer ausführlich beantwortet.

Die zweite Gruppe haben wir nur für Schweizer eingerichtet und hier sind auch Eltern gerne willkommen.

Auf unserem Instagram-Account posten wir regelmässig ganz unterschiedliche Inhalte. Dies kann von Tipps und Tricks über Wettbewerbe bis hin zu motivierenden Sprüchen, Fotos und selbstgemalten Bildern zum Thema Skoliose führen.

Dieses Jahr haben wir ausserdem unsere Webseite www.bentswiss.jimdo.com erstellt, wo wir uns ausführlich vorstellen, Shortblog-Einträge, Links zu YouTube-Videos und vieles mehr posten. Hier gibt es auch das Kontaktformular, mit welchem man sich ganz einfach per eMail mit uns in Verbindung setzen kann.

An die Instagram-User: Ihr könnt uns auch via Instagram-Direkt eine Nachricht senden, wenn ihr Fragen habt oder in die WhatsApp-Gruppe möchtet.

Wir freuen uns weiterhin auf eine spannende Zeit mit unserer Community und hoffen, möglichst vielen Menschen das Leben mit Skoliose oder anderen Rückenerkrankungen einfacher zu machen.



Neuro-Urologie
Prof. Th. M. Kessler,
Leiter

**Physikalische Medizin
und Rheumatologie**
PD Dr. Dr. F. Brunner,
Chefarzt

Chiropraktik
Dr. D. Mühleemann,
Leiter

Wirbelsäulen Chirurgie
Prof. M. Farshad,
Chefarzt, Direktor
Wirbelsäulenzentrum

Spinale Neurologie
Prof. A. Curt,
Chefarzt, Co-Direktor
Wirbelsäulenzentrum

**Muskuloskelettale
Radiologie**
Prof. C. Pfirrmann,
Chefarzt

**Anästhesie und
Schmerztherapie**
PD Dr. U. Eichenberger,
Chefarzt

Die erste Adresse für Ihr Rückenleiden

Universitäres Wirbelsäulenzentrum Zürich

Rückenleiden haben verschiedenste Ursachen, die so individuell sind wie der Mensch selbst. Unsere Spezialisten im Universitären Wirbelsäulenzentrum betrachten Ihr Rückenleiden ganzheitlich und beurteilen danach, ob eine konservative Behandlung oder eine Operation notwendig wird. Dank fachübergreifender Zusammenarbeit und der Expertise verschiedener Disziplinen können wir Sie dort behandeln, wo Sie aufgrund Ihres Leidens am besten aufgehoben sind.

Unser Wirbelsäulenzentrum ist auf folgende Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und des Rückenmarks spezialisiert:

- Folgen der Abnutzung der Wirbelsäule (Degeneration, Instabilität etc.)
- Komplexe Deformitäten der Wirbelsäule (Kinder und Erwachsene)
- Voroperierte Wirbelsäulen (Revisionseingriffe)
- Bandscheibenvorfall und Diskushernien der Lendenwirbelsäule
- Diskushernien an Hals- und Brustwirbelsäule
- Verletzungen der Wirbelsäule
- Rheumatische Erkrankungen
- Osteoporotische Wirbelsäulenerkrankungen
- Einengungen des Spinalkanals (Spinalkanalstenose)
- Tumoren und Entzündungen der Wirbelsäule
- Zweitmeinungen

Unsere interdisziplinären Fachbereiche

- Wirbelsäulen Chirurgie
- Physikalische Medizin und Rheumatologie
- Chiropraktik
- Radiologie
- Spinale Neurologie
- Anästhesie und Schmerztherapie
- Neuro-Urologie

**Universitäres
Wirbelsäulenzentrum Zürich**
Forchstrasse 340
CH-8008 Zürich

Montag bis Freitag
08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr

T +41 44 386 16 00
F +41 44 386 12 69

wirbelsaeule@balgrist.ch
www.balgrist.ch/wirbelsaeule

„Bleib in Bewegung“

Mihaly Szöcs, ehemaliger Berufstänzer

Ich kann mich noch genau erinnern, als ich das erste Mal mit meinen Eltern, als ich etwa fünf Jahre alt war, beim Arzt war, weil ich mich über Rückenschmerzen beklagte. Der Arzt meinte, er sehe eine leichte Verkrümmung an der Wirbelsäule, aber diese sei nicht weiter schlimm und das wachse sich heraus. Leider fragte er bei meinen Eltern nicht nach weiteren Skoliose-Betroffenen in meiner Familie, denn dann hätte er erfahren, dass mein Vater auch betroffen war. Wie dem auch sei, ich bin der Mensch, der ich heute bin, auch gerade mit meiner Skoliose und auch durch diese kleine Episode aus meinem Leben mit Skoliose.

Mein Name ist Mihaly Szöcs und ich bin selbst Skoliose-Betroffener und ehemaliger Berufstänzer. Wenn Sie mich jetzt fragen würden, welchen Krümmungsgrad meine Wirbelsäule hat, dann würde ich sagen, ich weiss es nicht mehr. Ich habe das vergessen, weil es mich nie wirklich interessiert hat. Vielmehr interessierte mich mein Leben lang, was ich alles trotz meiner „Spezialität“ an meinem Rücken tun kann.

In meiner Erinnerung aus meiner Kindheit und meiner Skoliose blieben mir die häufigen Spitalbesuche, die halbjährlich stattfanden. Zu der Zeit wurden bei jeder Kontrolle Röntgenbilder gemacht, ohne Bedacht, dass dies schädlich für mich sein könnte. Irgendwie fand ich es schon als Kind lustig, wie die Ärzte auf dem Röntgenbild versuchten, geometrisch genau auszumessen, um wie viele Millimeter sich meine Wirbelsäule weiter verkrümmte. Zum Schluss der Untersuchung blieb der Satz des Arztes: „Es ist gut, wenn es sich nicht weiter verschlechtert.“ Nicht so lustig empfand ich, dass die Ärzte mir bei jeder Kontrolle in Korsett verschreiben wollten. Mein Glück war, dass ich mich viel bewegte und regelmässig Sport trieb, so dass der mich damalige betreuenden Arzt mir den entscheidenden Schlüsselsatz mit auf den Weg gab, nämlich, dass ich ohne Korsett leben kann, wenn ich mich immer genügend bewegen würde. Bis heute blieb mir dieser Satz und ich weiss, dass dieser für mich absolute Richtigkeit hatte. Und ge-

nau diesem Satz habe ich es zu verdanken, dass ich mir als junger Mann selbst zutraute, Berufstänzer zu werden.



Zu Anfang meiner Tanzkarriere war es nicht einfach für mich abzuschätzen, welche Belastungen auf mich und meinen Rücken zukommen würden. Interessant war, dass ich z.B. Bewegungen machen musste, welche zuerst mal für meinen Rücken ungünstig erschienen. Doch desto mehr ich meinen Bewegungsradius ausdehnte, wuchs mein Vertrauen in meinen Rücken. Sodass ich mit der Zeit keinen Unterschied mehr machte zu den anderen nicht Skoliose-betroffenen Berufstänzern. Selbstverständlich war meine Bewegungsfreiheit ein Stück eingeschränkter als die der anderen Tänzer, aber gerade daraus machte ich für mich eine eigene Qualität.

Die Grundlage für das Vertrauen in meinen Rücken schöpfte ich aus dem täglichen Tanztraining. Dieses Tanztraining basierte auf den Grundlagen des Tai Chi. Die runden und fließenden, vor allem auch langsamen Bewegungen entsprachen genau den Bewegungen, nach welchen mein Rücken und mein Körper verlangten. Ich konnte mich langsam in meinen Bewegungen ausdehnen und meinen Bewegungsradius dadurch vergrössern. Die achtsamen Übungen halfen mir vor allem, ein neues inneres Bild von meinem Rücken zu entwickeln. Sodass ich bewusst meine Bewegungs-(be)grenzungen ausdehnen oder spüren konnte.

Heute praktiziere ich dieses Tanztraining nicht mehr regelmässig und spüre, wie mein Rücken immer wieder danach verlangt. Der Schlüsselsatz blieb bis heute: „Bleib in Bewegung.“



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 Dommitzsch:

„Starker Rücken starkes Kind“

32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel

Trias Verlag – ISBN 978-3-8304-3445-0

Lina:

„Ein Leben mit Skoliose“

Literareon Verlag – ISBN 978-3-8316-1537-7

Petra Lohmann:

„Skoliose – Ein Leben im Korsett“

Die Geschichte einer Heilung

Edition Fischer Verlag – ISBN 3-8301-0813-3

Poimann Horst:

„Psychosomatik der Wirbelsäule“

Auditorium Netzwerk, 2010 3 CDs

Rakes Anna:

„Plastic back“ Universe, Inc. 2006

English – ISBN 978-0-5953-8543-0

Wie die Skoliose mein Leben veränderte

Mia Suter, Studentin

Als ich etwa 14 Jahre alt war, bemerkte meine Mutter, dass mit meinem Rücken etwas nicht stimmte. Daraufhin hatte ich einen Termin bei meinem Arzt, welcher meinen Rücken anschaute und irgendwelche Holzplatten unter meine Füße schob, um meine Schultern auf gleiche Höhe zu bringen. Seine erste Diagnose: Ein Bein ist kürzer als das andere. Erst ein wenig später war seine Antwort: Skoliose. Er schickte mich zum Röntgen und zu einem anderen Arzt. Und dann war es klar. Ich hatte eine idiopathische Skoliose mit 35° COBB Winkel. Gut, das mit den Graden änderte sich noch bei jedem Arztbesuch. Aber auf jeden Fall unter 40° COBB Winkel, was für mich hiess, ich durfte wählen. Grosszügig, nicht wahr? Der Arzt fragte mich, ob ich lieber eine OP machen will oder ein Korsett tragen. Da ich schon wusste, was bei einer OP passiert und mir die Risiken bekannt waren, wählte ich ohne zu zögern das Korsett. Und ich bin immer noch sehr glücklich über meine Entscheidung.

Als ich mein Korsett bekam, war ich sehr aufgeregt und hatte auch Angst. So begann wenig später die Eingewöhnung, welche mit einer Stunde am Tag noch sehr gut war. Ich musste das Korsett immer länger tragen. Dann das erste Mal über Nacht und ich muss ehrlich sagen, dass ich es mir schlimmer vorgestellt habe. Ich schlief hauptsächlich auf dem Rücken, denn das Drehen war sehr anstrengend.

Noch bevor ich das Korsett bekam, entschloss ich mich, dass die Skoliose mein Geheimnis sein wird. Ich sagte es nur meinen engsten Freundinnen, dem Lehrer und natürlich meiner Familie. Der Begriff Korsett klang für mich einfach nur schrecklich. Als trüge ich ein Foltergerät. So beschloss ich meinem Korsett den Namen Tina Maria Trude zu geben. Kurz Tina. So konnte man in der Öffentlichkeit darüber sprechen, ohne dass jemand wusste, um was es ging. Da ich dem grössten Teil meiner Klasse nichts sagte, passte ich mich dem Korsett an. Das hiess Schlabberpullover und Hemden. Auch im Sommer. Der Ausschnitt ging nicht tiefer als zum Schlüsselbein.



Ich versuchte mich möglichst natürlich zu bewegen (war jetzt nicht gerade witzig, wenn ich etwas vom Boden aufheben musste). Ich wich jedem aus, der ein wenig zu nah an mein Korsett, sprich mir zu nah kam. Zudem hatte ich immer eine Sporttasche dabei, wo ich mein Korsett jeweils verstaute. Wenn mich jemand fragte, was drin war, antwortete ich einfach, es wäre ein Projekt.

Bis zu dieser einen Situation lief das Ganze sehr gut: Ich stand mit einigen Freundinnen draussen auf dem Pausenplatz, da begannen sie die Bauchmuskeln zu testen, indem sie sich leicht auf den Bauch klopfen. Nun war ich an der Reihe. Mit Korsett. Ich hatte eine kurze Panikattacke. Bis dann die erstaunten Gesichter mich anstarrten und mich fragten warum das so hart war. Ich sagte darauf, es wären meine Bauchmuskeln. Sie glaubten mir natürlich nicht. Dann hatte ich eine Idee. Ich ging auf die Toilette, zog mein Korsett aus, verstaute es in der Sporttasche und ging wieder zu meinen Freundinnen. Ich spannte meine Bauchmuskeln an, sie klopfen mir auf den Bauch und glaubten es tatsächlich.

Ich muss sagen, dass es nicht leicht für mich war, auch wegen der Pubertät und allem. Ja, ich hatte einige Druckstellen, doch das gehört leider dazu. Aber ich bin stolz auf mich, dass ich es durchgezogen habe und sich meine Skoliose sogar um 9° gebessert hat. Das Korsett hat mich stärker und selbstbewusster gemacht. Ein Korsett tragen ist hart, aber möglich!

Skoliose-Therapie nach Christa Lehnert-Schroth

Cornelia Luchsinger, dipl. Physiotherapeutin, Fachbeirat VSS

Einleitung

Aus orthopädischer Sicht gehört die Skoliose zu einem der komplexesten Krankheitsbildern des Bewegungsapparates. Deshalb ist die Physiotherapie bei Skoliose-Betroffenen sehr anspruchsvoll. Dieser Artikel befasst sich mit der dreidimensionalen Skoliose-Therapie nach Christa Lehnert-Schroth als Information für Betroffene und ihre Familien. Sie ist neben SEAS (Scientific Exercises Approach to Scoliosis) die am besten wissenschaftlich untersuchte Physiotherapie-Methode bei Skoliose.

Geschichte

Die Schroth-Therapie ist nicht ohne ihre Geschichte zu verstehen. Katharina Schroth geb. Bauer wurde 1894 in Dresden geboren. Es entwickelte sich bei ihr als Kind eine Skoliose und sie trug deshalb ein Korsett. Sie litt sehr unter ihrer Verkrümmung und wollte sich nicht damit abfinden. Deshalb begann sie, ihren Körper genau zu beobachten, um für sie geeignete Übungen für die Verbesserung der Skoliose zu finden. Um sich auch von hinten zu sehen, stellte sie sich zwischen zwei Spiegel. Dabei entdeckte sie den dreidimensionalen Charakter der Skoliose: Die Wirbelsäule bewegte sich nicht nur zur Seite, sondern es gab Stellen am Körper, die waren eingesunken und andere traten mehr hervor. Die Wirbelsäule hatte sich verdreht und es gab „Berge und Täler“. Und wenn hinten an einer Stelle ein Berg war, dann entdeckte sie auf der gegenüberliegenden Seite vorne ein Tal. Zudem war sie wegen des Zusammensinkens der Wirbelsäule kleiner.

Sie begann Übungen für sich zu entwickeln und bemerkte den Nutzen des gezielten Atmens: Dadurch konnte sie die Täler auffüllen und die Berge abflachen und ihre Skoliose richtete sich auf. Bald schon wurde ihre veränderte Haltung von anderen bemerkt und sie konnte Vorträge darüber halten. Mit der Zeit begann sie, Betroffene mit ihrer Technik zu behandeln. Die Skoliose-Therapie nach Schroth war geboren!

Ihre Tochter Christa Lehnert-Schroth entwickelte die Methode weiter. Sie arbeitete mit der spanischen Physiotherapeutin Elena Salvá zusammen, die in Spanien ebenfalls Patienten nach Schroth behandelte. Deren Tochter Dr. Gloria Quera-Salvá und Schwiegersohn Dr. Manuel Rigo entwickelten die Methode auch in Barcelona weiter. Sie ist unter BSPTS (Barcelona Scoliosis Physiotherapie School) bekannt.

Prinzip der Methode

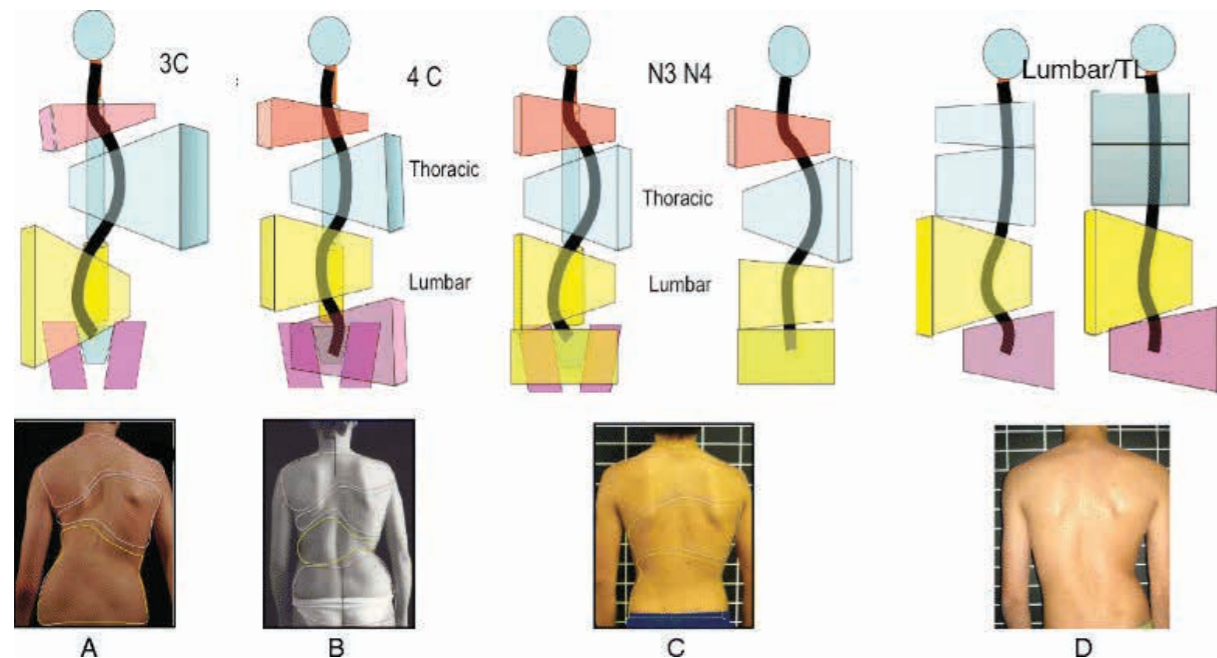
Stellen Sie sich eine PET-Flasche mit einer Beule vor. Haben Sie eine Chance, die Einbuchtung wieder nach aussen zu bringen? Ja, werden Sie sagen, aber nur von innen! Wenn Sie Luft in die Flasche blasen, dann kann sich die Einbuchtung wieder nach aussen wölben. Und das ist ein Prinzip der Skoliose-Therapie nach Schroth: Mit Hilfe der Atmung und dem gezielten Einsatz der äusseren und inneren Muskulatur wird Schritt für Schritt die skoliotische Fehlhaltung verbessert.

Dabei wird die Haltung von unten und innen her aufgebaut: Erst wenn Füße, Knie und vor allem das Becken in der korrekten Mittelstellung sind, wird mit der Wirbelsäulenkorrektur begonnen.

Körperblöcke

Bei einer Skoliose spricht man von einem oder mehreren „Bögen“, die nach rechts oder links gehen und sich an verschiedenen Stellen der Wirbelsäule befinden. Schon länger hat man versucht, die Wirbelsäulenbögen zu klassifizieren, und es gibt verschiedene Einteilungen. Die häufigste Einteilung ist nach „King“ oder „Lenke“.

Die Schroth-Therapie hat ein eigenes Einteilungssystem entwickelt, das sich am Bild der Körperblöcke orientiert und Basis für die Therapie ist. Je nach Skoliose-Muster sehen die Körperblöcke anders aus:



Bildquelle: https://www.researchgate.net/figure/6a-b-c-d-The-BSPTS-system-of-scoliosis-curve-classification-illustrated-with_fig127_305851396

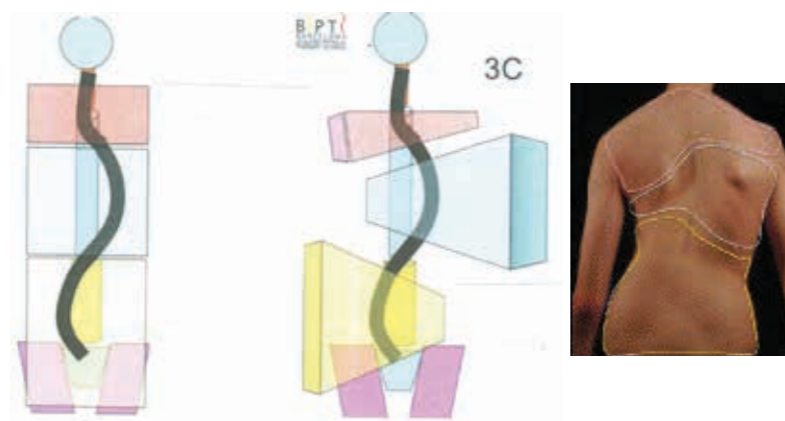
Die Schroth-Therapeutin schaut sich jeden Patienten genau an. Wo genau sind die Bögen? Wo verschiebt sich der Körperschwerpunkt hin? Wie ist die Stellung des Beckens? Aufgrund eines genauen Befundes kann die Therapeutin die Skoliose in die oben erwähnten Grundtypen einteilen. Dieser Grundtyp bestimmt dann auch die Korrekturrichtung und die Auswahl der Übungen. Dabei spielt die Vorstellung der Körperblöcke eine entscheidende Rolle: Dies ermöglicht der Therapeutin und dem Patienten, sich besser vorstellen zu können, wo die Skoliose sich hinbewegt und wie die Korrekturrichtungen aussehen. Schauen Sie sich die schematische Darstellung der Körperblöcke von hinten betrachtet an. Dies am Beispiel einer „dreibogigen“ Skoliose (3C).

Halswirbelsäule-Block

Brustwirbelsäule-Block

Lendenwirbelsäulen-Block

Becken-Block



Bildquelle: Schulungsskript BSPTS C1

Links in der Darstellung sieht man die Körperblöcke bei einer „normalen“ Wirbelsäule. Rechts die Körperblöcke bei der Skoliose. Das Ziel der Behandlung ist es, die Wirbelsäule des Skoliose-Betroffenen so zu korrigieren, dass sich die Körperblöcke wieder Richtung Normalität bewegen, also Richtung der linken Darstellung. Können Sie sich nun vorstellen, wie die Korrekturrichtungen aussehen? Schauen wir uns mal den mittleren Brustwirbelsäulenblock an:

1. Längsausdehnung
2. Rippenberg nach vorwärts/aufwärts/inwärts
3. Rippental öffnen: Rippen gehen seitlich aufwärts und seitlich rückwärts.

So wird nun jeder einzelne Körperblock ausgerichtet und am Schluss ist die Wirbelsäule dreidimensional korrigiert. Dreidimensional korrigieren heisst auch, dass das seitliche Profil der Wirbelsäule mitberücksichtigt wird. Aber Achtung! Jeder Körperblock wird nur so weit korrigiert, wie sich der Nachbarblock nicht verschlechtert.

Beginn der Übung

Zu Beginn nimmt man eine **stabile Ausgangsstellung** wie z.B. die Rückenlage ein. Bevor mit der eigentlichen Übung begonnen werden kann, wird die skoliotische Haltung dreidimensional korrigiert so weit wie der Körper dies zulässt (siehe Körperblöcke). Das heisst: Das Becken wird in die Mitte gebracht (dafür gibt es bis zu fünf Korrekturbewegungen), der Körper dehnt sich in die Länge aus, die Körperblöcke werden geordnet. Dazu nimmt man kleine Kissen zuhelfe, die z.B. in der Rückenlage das Entdrehen der Wirbelsäule unterstützen. Der Patient fühlt sich jetzt am Anfang „schief“. Mit Hilfe von Spiegeln und seiner Wahrnehmung lernt er, dass in dieser Position seine Wirbelsäule dreidimensional besser ausgerichtet ist.

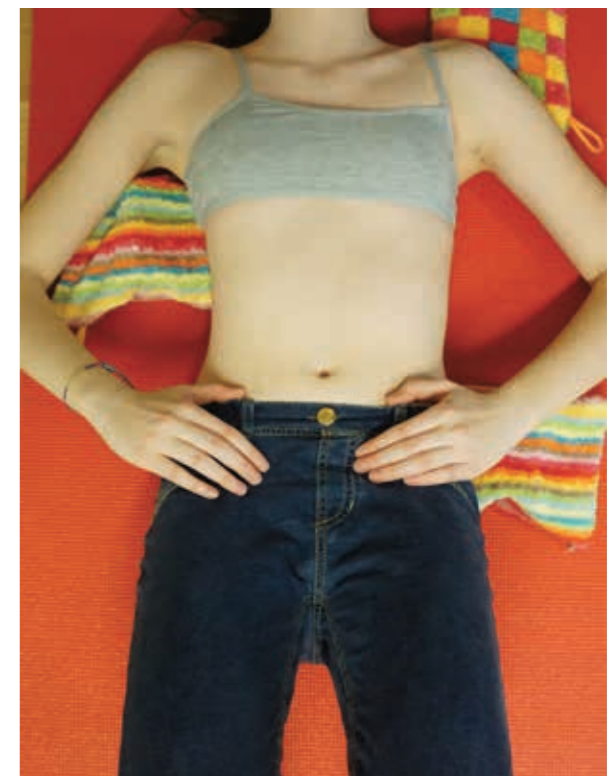


Bild: Rückenlage mit Polstern

Nun beginnt die eigentliche Arbeit: Der Patient atmet jetzt bewusst ein und aus und achtet auf die Bewegungsrichtung des Atems. Aber Achtung! Die Wirbelsäule bleibt jetzt stabil und wir verlieren unsere zuvor eingenommene korrigierte Ausgangsstellung nicht mehr. Und dies ist bereits Muskelaktivität, die von aussen auf den ersten Blick gar nicht wahrgenommen wird (ausser natürlich vom Patienten und der Therapeutin).

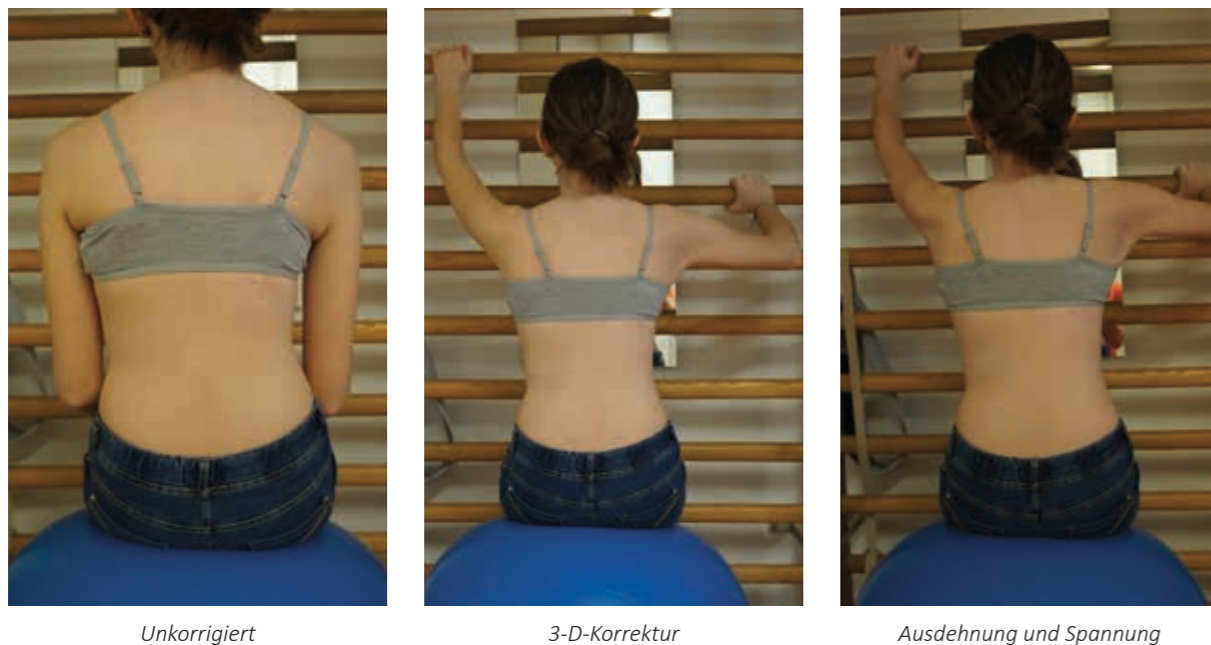
Erst wenn der Patient es schafft, trotz der Atmung in der korrigierten Haltung zu bleiben, fahren wir in unserem Aufbau fort. Nun beginnt der Patient während der Ausatmung mehr Länge zu gewinnen. Das Becken und die Wirbelsäule bewegen sich dabei nicht.

Übungsaufbau

Nun beginnt der Patient zu lernen, die Weite, die er in seinem Rippen- oder Lendental erreicht hat, bei der Ausatmung nicht zu verlieren und sogar noch zu vergrössern und mit seinen inneren Muskeln zu halten.

Langsam wird Schritt für Schritt die ganze skoliotische Fehllhaltung verbessert. Erst wenn ein Schritt vom Patienten verstanden wird, kommt der nächste. Immer wieder kontrollieren wir das Erreichte vor dem Spiegel. Der Patient kann sehen und fühlen, wie sich seine Haltung verändert.

Von den zu Anfang unterstützten Ausgangslagen wie Rückenlage oder Seitenlage kommt man zu schwierigeren Stellungen wie dem Sitz oder dem Stand: Die Korrekturen müssen jetzt immer mehr gegen die Schwerkraft gehalten werden.



Unkorrigiert

3-D-Korrektur

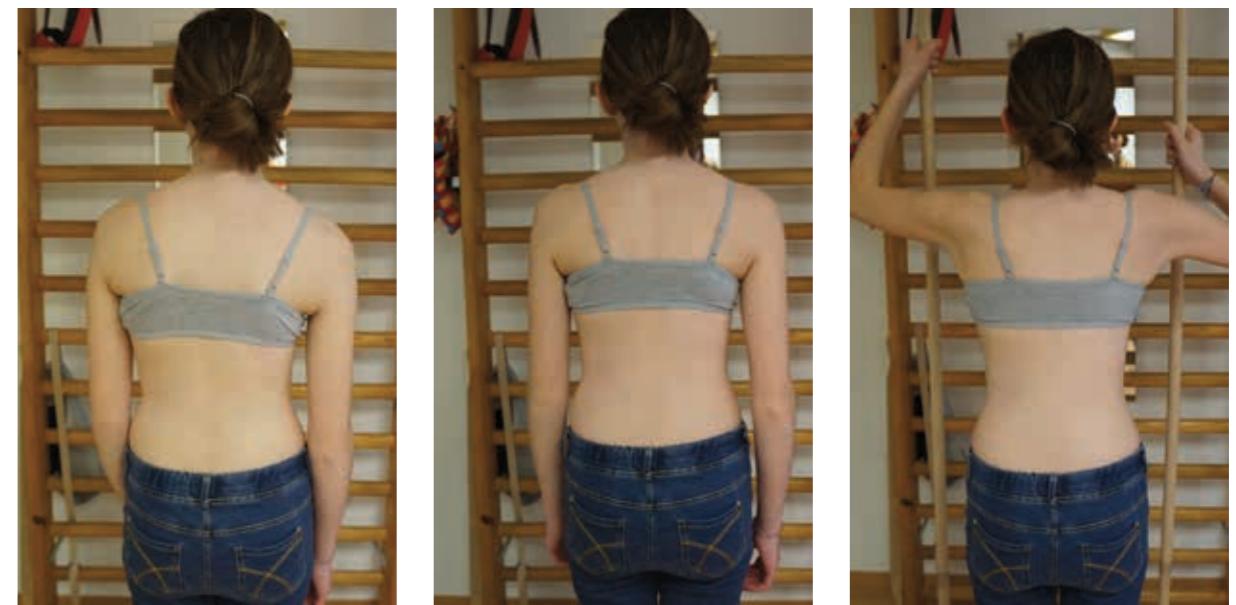
Ausdehnung und Spannung

Übung macht den Meister

Das in der Therapie gelernte wird vom Patienten mit Hilfe eines intensiven individuell abgestimmten Trainingsprogramms zu Hause geübt und mit der Zeit in den Alltag übertragen. Das Ziel der Therapie ist es, die skoliotische Fehllhaltung nachhaltig zu verbessern.

Es erfordert einen regelmässigen und hohen Einsatz von etwa 5 x 30 Minuten Training pro Woche. Bei Kindern und Jugendlichen wird die Therapie bis Wachstumsabschluss durchgeführt. Gerade während der Korsett-Abschulungszeit ist ein intensives Training notwendig, um die durch das Korsett erzielte Korrektur zu halten.

Auch Erwachsene Skoliose-Patienten profitieren von den Übungen, weil ihre skoliotische Fehllhaltung gezielt reduziert wird und skoliosespezifische Haltungsmuskeln trainiert werden.



Unkorrigiert

3-D-Korrektur

Ausdehnung und Spannung

Was unterscheidet die Skoliose-Therapie nach Schroth zu anderen Methoden?

Die Schroth-Therapie wurde spezifisch für die Behandlung von Skoliosen und Kyphosen entwickelt. Sie berücksichtigt den dreidimensionalen Aspekt der Skoliose und geht auf die Individualität jeder Skoliose ein. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die eine Schroth-Ausbildung abgeschlossen haben und regelmässig Skoliose-Patienten behandeln, kennen sich mit allen Aspekten der Skoliose aus. Sie wissen neben der spezifischen Physiotherapie auch über Korsettbehandlung, Risikofaktoren für die Zunahme der Skoliose und über aktuelle Guidelines in der Behandlung der Skoliose Bescheid. Sie arbeiten eng mit Orthopädietechniker und behandelndem Arzt zusammen. Es gibt nun viele andere Methoden, mit denen Skoliosen behandelt werden können. Im Unterschied zur Schroth-Therapie kann nicht automatisch davon ausgegangen werden, dass die Therapeutin über Erfahrung in der Behandlung der Skoliose verfügt und über das konservative Management der Skoliose Bescheid weiss. Als Betroffene oder als Eltern darf man deshalb ruhig nachfragen.

Schlussfolgerung

Physiotherapie bei Skoliose-Patienten erfordert fundiertes Wissen über die Behandlungsmöglichkeiten. Auch in der Skoliose-Therapie behandelt man aufgrund des biopsychosozialen Modells mit multimodalen Ansätzen. Man hilft dem Patienten dabei Selbstverantwortung zu übernehmen, um die Skoliose in den Griff zu bekommen. Selber aktiv zu werden heisst, auch nicht mehr ausgeliefert zu sein. Wie gut ein Patient und seine Familie mit der Skoliose umgehen, stellt einen wesentlichen Teil des Behandlungserfolgs dar.

Zwei weitere Faktoren bestimmten den Erfolg der Behandlung massgeblich mit: Einerseits müssen die Übungen spezifisch und auf das Skoliose-Muster abgestimmt sein, andererseits muss der Patient in der Lage sein, die Übungen selbstständig und korrekt durchzuführen und sie in den Alltag zu integrieren.

Skoliose-Therapie sollte nur gut ausgebildeten, eingespielten Teams anvertraut werden, die gut miteinander zusammenarbeiten. Nur durch gute Kommunikation zwischen Arzt, Orthopädietechniker und Physiotherapeut erreicht man eine optimale Betreuung des Patienten.

Ausbildung

Die Skoliose-Therapie nach Schroth können ausgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten als Zusatzausbildung an drei Orten erlernen:

Asklepios Klinik in Bad Sobernheim:

<https://www.asklepios.com/bad-sobernheim/aerzte/fortbildung/fortbildung-schroth/>

Asklepios Klinik Bad Salzungen:

<https://www.asklepios.com/details/suche/veranstaltungsdetails~lang=de~evid=5291~>

Instituto Elena Salvá in Barcelona

<http://www.bspts.net/>

Weiterführende Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=H87GNsG1atk> (Video Geschichte)

<https://www.asklepios.com/bad-sobernheim/abteilung/skoliose-rehabilitation/>

Agenda

Daten siehe VSS- Homepage	Treffen der Skoliose-Selbsthilfegruppe Zürich Anmeldung unter: Eleanna Akrita, E-Mail: aeleakr@gmail.com	Im Café / Bar: Stall 6 Gessnerallee Gessnerallee 8, 8001 Zürich um 17.30 Uhr
25.08.2018, 27.10.2018, 15.12.2018	Treffen der Skoliose-Selbsthilfegruppe Basel Anmeldung unter: Anita.Hohermuth@skoliose-schweiz.ch	Im Café Hitzberger um 11.00 Uhr
06.-07.09.2018	21. Basler Symposium für Kinderorthopädie: Kind und Schmerz	Universitätsspital Basel, Hebelstrasse 20
19.-21.09.2018	Kongress: Eurospine in Barcelona	Spanien
01.-03.11.2018	Power-Days für Erwachsene Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch	Skoliose-Zentrum St. Gallen
06.04.2019	VSS Skoliose-Fachtagung 2019 Anschliessend an der Fachtagung: Mitgliederversammlung	Inselspital Bern
24.-27.04.2019	SOSORT Meeting	San Francisco, USA
15.-19.07.2019	Intensiv Skoliose-Trainingswoche in Rorschach Infos und Anmeldung unter: info@skoliose-zentrum.ch	Skoliose-Zentrum St. Gallen
Voraussichtlich 04.-09.08.2019	Intensiv Skoliose-Therapie-Woche Balgrist www.balgrist.ch/Skoliosetherapie-Woche.asp	Kerenzerberg
16.-18.10.2019	Kongress: Eurospine in Helsinki	Finnland

Hoch hinaus für Gross und Klein – Klettern als Ergänzung zur Skoliose-Therapie

Kurt Lehmkuhl

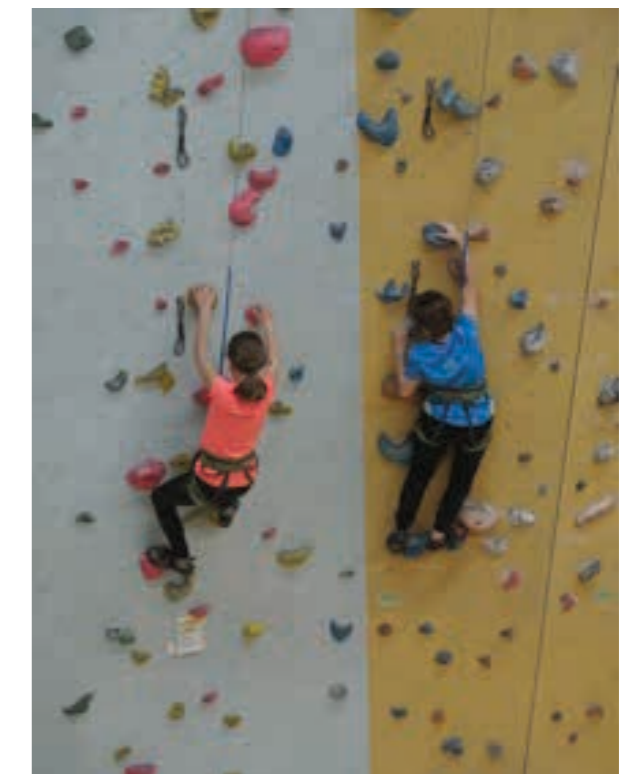
Als zum ersten Mal das Angebot aufkam, Kletterkurse für Skoliose-Erkrankte in der Kletterhalle von St. Gallen durchzuführen, war die Begeisterung bei den Patienten sehr gross. „Natürlich kann das Klettern die Therapie nicht ersetzen“, sagt Stephanie Lehmkuhl, die über den Einsatz des Kletterns zum Therapiezweck nachdachte. „Aber es kann eine hervorragende Therapieergänzung sein.“ Seit November 2016 organisiert das Skoliose-Zentrum St. Gallen einmal im Monat eine zweistündige Klettereinheit für seine Patienten. Was ursprünglich als zusätzliches Therapieangebot für Kinder und Jugendliche mit Skoliose geplant war, begeistert die erwachsenen Patienten heute ebenso sehr.

„Zunächst gilt es dabei, Mut zu zeigen und Angst zu überwinden.“ Insofern gebe es zu Beginn durchaus eine Analogie zur Skoliose, der die Erkrankten auch mit Angst und Sorge begegnen, die überwunden werden müssen, um erfolgreich gegen die Erkrankung vorzugehen. „Wenn die erste Scheu überwunden ist und die ersten Versuche an der Kletterwand unternommen sind, ist sehr schnell die Begeisterung und die Motivation gegeben, höher und schneller zu klettern und sich auch mutiger in die Höhe und zur Seite zu bewegen.“ Diese Motivation der Bewegungsfreude überträgt sich auch auf den Alltag und erleichtert den Umgang mit der Skoliose. „Hinzu kommt unbestritten der Spassfaktor“, meint die diplomierte Physiotherapeutin und ausgebildete Schroth®-Therapeutin, die 2013 das Skoliose-Zentrum St. Gallen gegrün-

det hat. Da ist zum einen die Gruppendynamik. Manch Mutiger stachelt den Zaudernden an, manch zunächst Zögernde kann Zweifelnde davon überzeugen, doch das Klettergeschirr anzulegen. Ausserdem wird das Therapieklettern immer wieder zum Familienevent, wenn auch Eltern und Geschwister eingeladen sind und auch gerne kommen, um sich an dem Kurs zu beteiligen.

Der therapeutische Nutzen für das Klettern ist für die Therapeutin unbestritten: „Eine ‚falsche Bewegung‘ ist im Training gar nicht möglich.“ Vielmehr bewirke das Klettern optimale Bewegungsabläufe, da Dehnung und Kräftigung im Wechsel stattfinden und es gar keine Gelegenheiten gibt, Ausweichbewegungen vorzunehmen.

Für die optimale Betreuung in der Kletterhalle sorgt Daniel Camen. Der Mitarbeiter der Kletterhalle, unter dessen Obhut und Verantwortung die Kletterkurse für die Skoliose-Erkrankten stattfinden, ist ausgebildeter Ergotherapeut und unterstützt Stephanie Lehmkuhl therapeutisch vollumfänglich.



SOSORT

Cornelia Luchsinger, dipl. Physiotherapeutin, Fachbeirat VSS

Die SOSORT (Society of Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment) wurde im Jahr 2005 als internationale Non-Profit-Organisation gegründet. Ihre Ziele sind die folgenden: Förderung der bestmöglichen und effektivsten konservativen Therapie für Skoliose und für andere Wirbelsäulendeformitäten. Dies beinhaltet Früherkennung, Prävention, Information und Behandlung.

Förderung der multidisziplinären Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern, Gesundheitsspezialisten, wie Ärzte, Physiotherapeuten, Orthopädietechnikern, und Patienten und ihre Familien.

Jedes Jahr wird ein Kongress organisiert, bei dem die neuesten Studien vorgestellt werden und ein interdisziplinärer Austausch stattfindet. Dieser Kongress findet jeweils zweimal in Europa und einmal in Übersee statt. Letztes Jahr fand der Kongress in Lyon statt, dieses Jahr in Dubrovnik und nächstes Jahr wird er in San Francisco stattfinden.

Die SOSORT besteht parallel zur SRS (Scoliosis Research Society), welche auch die Behandlung mittels Operation fokussiert. Die beiden Organisationen arbeiteten vor allem in den letzten Jahren zusammen. So haben sie zusammen ein sogenanntes „Patienten-Webinar“ organisiert, welches an einem Online-Seminar Informationen an alle interessierten Patienten abgibt. Dieses „Patient Webinar“ kann online auf Youtube unter folgendem Link auf Englisch angeschaut werden: <https://www.youtube.com/watch?v=NMaqu4lxZNY>

Die Organisation wurde im Lauf der Jahre immer professioneller und die Qualität der Studien

hat stetig zugenommen. Sie betreibt ein eigenes Register, um den freien Zugang zu interessanten Studien zu ermöglichen. Dies ist auch für die behandelnden Gesundheitsspezialisten interessant: <https://scoliosisjournal.biomedcentral.com/>

Ebenso hat sie Behandlungsrichtlinien herausgegeben, die immer wieder überarbeitet wurden und an die neuesten Erkenntnisse angepasst wurden.

<https://www.biomedcentral.com/collections/sosort>

Eine wichtige Erkenntnis aus den Studien besagt, dass die Voraussetzung einer guten konservativen Behandlung im Team-Ansatz besteht: Wenn Arzt, Physiotherapeut und Orthopädiotechniker gut miteinander zusammenarbeiten, dann ist die Skoliose-Behandlung erfolgreicher. Bei der SOSORT begegnen sich alle auf Augenhöhe und alle erhalten gleich viel Gehör.

Der Fachbeirat des VSS berät den Verein in Fachfragen und besteht aus Vertretern aller Disziplinen.



SOSORT Meeting 2018

Karin Eberle, VSS Vorstandsmitglied

Eine geballte Ladung an Wissen und Informationen trafen vom 18. bis 21. April 2018 in Dubrovnik/Kroatien aufeinander. Interessierte Fachleute und Betroffene aus 37 Ländern kamen zum 13. Internationalen SOSORT Meeting zusammen. Die Veranstalter durften die stolze Anzahl von 310 Teilnehmern zu diesem Grossanlass begrüßen und die zahlreichen Registrierungen führten dazu, dass der Anlass zur grössten und umfangreichsten Veranstaltung seit Bestehen des SOSORT heranwuchs.

Sage und schreibe 104 Referenten haben unterschiedlichste Darbietungen und Vorträge zu diesem gelungenen Kongress beigetragen. 50 Abstrakte (Kurzfassungen von wissenschaftlichen Arbeiten) wurden eingereicht.

Ein überwiegender Anteil der internationalen Vereinsmitglieder stammt aus dem europäischen Raum. Stark vertreten sind aber auch die USA und asiatische Länder. Mittlerweile zählt die Vereinigung an die 300 Mitglieder.

Kommende Veranstaltungen: SOSORT Meeting 24.–27.04.2019 San Francisco, SPINEEEEK 27.04.–01.05.2020 Melbourne, Australia



v.l.: Karin Eberle, VSS Vorstandsmitglied und Cornelia Luchsinger, Fachbeirat VSS



MAGEC® – Mitwachsende Skoliose-Therapie

Dr. med. Daniel Studer, Spezialarzt Orthopädie Universitätskinderspital beider Basel (UKBB)

Klassischerweise wurden die Skoliosen lange Zeit nach ihrer Ätiologie, also der Ursache ihrer Entstehung, eingeteilt. Neben den seltenen angeborenen Formen waren es bei den erworbenen Skoliosen vor allem die sogenannten idiopathischen Skoliosen (idiopathisch = Ursache unbekannt), die, abhängig vom Zeitpunkt der Diagnosestellung, in infantile (bis zum 3. Lebensjahr), juvenile (bis zum 10. Lebensjahr) und adoleszente Skoliosen (nach dem 10. Lebensjahr) eingeteilt wurden. Der Begriff „Early Onset Skoliose“ (EOS) wurde dagegen über viele Jahre uneinheitlich verwendet. Erst 2015 wurde im Einvernehmen mit der Scoliosis Research Society (SRS) vereinbart, dass fortan jede Skoliose, die vor dem 10. Lebensjahr diagnostiziert wird, unabhängig von der Ursache, als „Early Onset Skoliose“ bezeichnet werden soll.

Der Grund für die Änderung von der ursachenorientierten zur altersabhängigen Einteilung ist vor allem auf einen Paradigmenwechsel bei der operativen Behandlung von frühkindlichen Skoliosen in den letzten zwei Jahrzehnten zurückzuführen. Die vorgängig schon im frühen Kindesalter durchgeführten operativen Versteifungen (Spondylodesen) der verkrümmten Anteile der Wirbelsäule konnten zwar ein Fortschreiten der Deformität verhindern, führten aber in der Regel durch das gleichzeitige Stoppen des Wirbelsäulen- und Brustkorbwachstums zu relevanten Verschlechterungen der Lungen- und Herzfunktion mit nachweislich erhöhter Sterblichkeitsrate. Basierend auf diesen Erkenntnissen wurden neue, sogenannte wachstumsfreundliche Operationstechniken entwickelt, mit dem Ziel, die Wirbelsäule in ihrem Wachstum zu lenken, ähnlich wie wir das von der nichtoperativen Therapie mit Korsetten kennen. Die unterschiedlichen Operationstechniken wurden in den letzten Jahren in 3 Kategorien eingeteilt:

1. Distraktionsbasierte Systeme (VEPTR, Growing Rods)
2. Kompressionsbasierte Systeme (Staples, Tether)
3. «guided growth» (Shilla, Trolley-Systeme)

Die in der Behandlung von EOS am häufigsten verwendeten Operationstechniken, nämlich VEPTR® (aus dem Englischen: vertical expandable prosthetic titanium rib) und Growing Rods, gehören zur Gruppe der distraktionsbasierten Systeme. Beide Techniken basieren auf teleskopierbaren Implantaten, welche ober- und unterhalb der relevanten Krümmung(en) an der Wirbelsäule (Growing Rods) oder an den Rippen und der Wirbelsäule (VEPTR®) fixiert werden. Durch repetitive mechanische Verlängerungen, welche jeweils operativ alle sechs Monate durchgeführt werden, wird versucht, die Deformität zu kontrollieren und gleichzeitig dem Wachstum der Wirbelsäule gerecht zu werden. Die wiederholten chirurgischen Eingriffe stellen verständlicherweise für die betroffenen Patientinnen und Patienten und deren Angehörige eine enorme physische und psychische Belastung dar. Hinzu kommt das sehr hohe Komplikationsrisiko, welches mit jeder zusätzlichen Operation weiter ansteigt. Umso wertvoller ist unter diesen Aspekten die stetige Weiterentwicklung der Implantate. Die Verwendung motorisierter Implantate, wie sie bei den Extremitäten schon standardmässig seit vielen Jahren erfolgt, konnte in jüngster Zeit auch für junge Patientinnen und Patienten mit Deformitäten der Wirbelsäule etabliert werden. Das weltweit am häufigsten verwendete Implantat (MAGEC®, NuVasive, San Diego, CA, USA) ist ein sogenannter Magnet-kontrollierter Wachstumsstab (aus dem Englischen: magnetically controlled growing rod = MCGR). Genau gleich wie bei traditionellen, nichtmotorisierten Growing Rods erfolgt die Fixierung ober- und unterhalb der relevanten Krümmung(en) der Wirbelsäule [Abbildung 1].

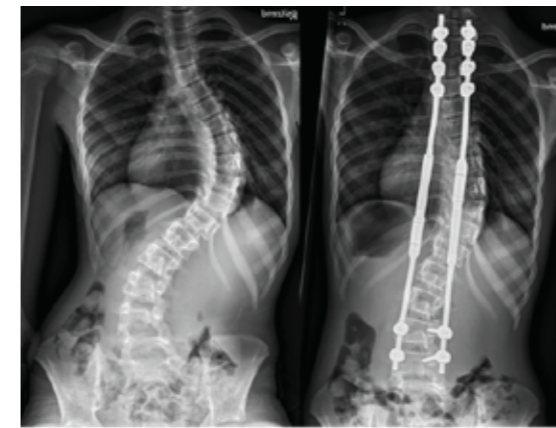


Abbildung 1: Röntgenbild der Wirbelsäule im Stehen vor und nach Implantation von MAGEC® Growing Rods bei einer Patientin mit einer idiopathischen Early Onset Skoliose.

Durch Auflegen einer externen Steuereinheit (external remote control = ERC) auf den Rücken des Patienten können die MAGEC®-Stäbe ohne Narkose im Rahmen eines Sprechstundenbesuchs ambulant verlängert werden [Abbildung 2].



Abbildung 2: Die Implantat-Verlängerung erfolgt ohne Narkose unter Verwendung der externen Steuereinheit (ERC: external remote control) im Rahmen eines ambulanten Sprechstundenbesuchs.

Die Verlängerungen erfolgen in der Regel im Intervall von drei Monaten. Dies erlaubt es, dem natürlichen Wachstum der Wirbelsäule gerechter zu werden als mit den bisherigen 6-monatlichen Operationsintervallen bei den nichtmotorisierten Implantaten. Für die Betroffenen und ihr Umfeld sind jedoch das Wegfallen der operativen Verlängerungen und die damit verbundenen Spitalaufenthalte von entscheidender Bedeutung.

Der MAGEC® ist in zwei Versionen mit unterschiedlich langem Teleskopanteil erhältlich. Die kürzere Variante erlaubt eine Verlängerung um knapp 3 cm, während die längere Version um knapp 5 cm ausgefahren werden kann. Grundsätzlich können die MAGEC®-Stäbe bei allen Formen von

EOS eingesetzt werden [Abbildung 3]. Es ist nicht die Ursache der Skoliose, die über die Möglichkeit zur Verwendung der MAGEC®-Stäbe entscheidet, sondern die patientenspezifische Anatomie sowie Art und Ausmass der Deformität. Vor allem bei starken Kyphosen der Brustwirbelsäule (>60°) sollte die Indikation zurückhaltend gestellt werden, um das Risiko von Implantatdislokationen zu vermeiden.

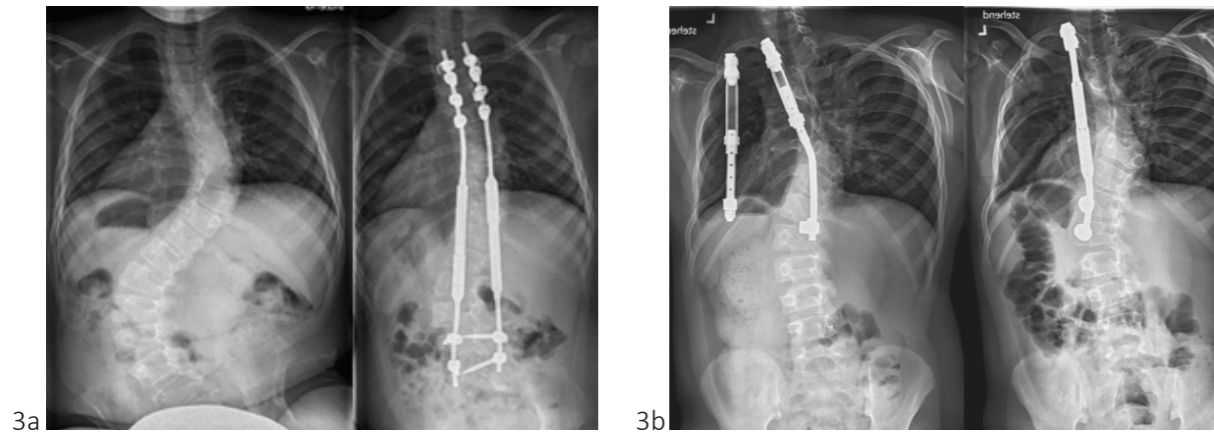


Abbildung 3: Abbildung 3a. zeigt eine Patientin mit neuromuskulärer Early Onset Skoliose (EOS) vor und nach MAGEC®-Implantation und Abbildung 3b. zeigt einen Patienten mit kongenitaler EOS, bei welchem nach anfänglicher VEPTR®-Behandlung im Verlauf auf einen MAGEC®-Stab gewechselt wurde.

Es muss an dieser Stelle aber festgehalten werden, dass trotz der grossartigen Entwicklungen in der operativen Versorgung von Patientinnen und Patienten mit EOS der Stellenwert der nichtoperativen Behandlung nicht vergessen werden darf. Auch die modernen motorisierten Implantate sind nicht frei von Komplikationen und müssen zwingend mit Bedacht und erst bei Versagen der konservativen Therapieoptionen indiziert werden. Dementsprechend wird die nichtoperative Therapie, welche sich primär auf die (Gips-)Korsett-Behandlung bezieht, oftmals als sogenanntes «buy time procedure» gesehen, also als Massnahme, um Zeit bis zur Notwendigkeit einer operativen Intervention zu gewinnen.

Auch mit der Verfügbarkeit von motorisierten Implantaten muss die Entwicklung der Therapiemöglichkeiten bei EOS weitergehen. Der nächste Schritt wird wahrscheinlich ein automatisierter Stab sein, welcher die Notwendigkeit für eine Verlängerung selbstständig erkennt und durchführt, sodass selbst die ambulanten Implantat-Verlängerungen nicht mehr notwendig sein werden. Die gleichzeitige Verknüpfung mit Smartphones und anderen digitalen Geräten ermöglicht dabei eine genaue Kontrolle über das Implantat für die Patienten und die behandelnden Ärzte, sodass wir dem Ziel, den Alltag der Betroffenen trotz EOS so normal wie möglich zu gestalten, einen weiteren Schritt näherkommen können.

UKBB
kompetent & menschlich

21. Basler Symposium
für Kinderorthopädie
Kind und Schmerz - 6. bis 7. September 2018



**ICH WILL
DABEI SEIN, WENN
MEINE SKOLIOSE
MIT DER
KATHARINA-SCHROTH-
THERAPIE
BEHANDELT WIRD!**

MIT DIESEM WUNSCH SIND SIE BEI ASKLEPIOS GUT AUFGEHOSEN. Wir sind für Sie da!
Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen konservative Therapie der Skoliose/Hyperkyphose insbesondere der Katharina-Schroth-Therapie.

Asklepios Katharina-Schroth-Klinik
Burgseestraße 12
3643 Bad Salzungen

Tel.: (03695) 65-0 oder per E-Mail: info.badsalzungen@asklepios.com

Mehr erfahren unter www.asklepios.com/bad-salzungen/ks-klinik

ASKLEPIOS

Katharina-Schroth-Klinik Bad Salzungen

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	Physiotherapie 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	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@eherzig.ch
4057	Basel	Zeugin Susanne	Physiotherapie Müllheimerstrasse 77	061 261 07 02 zeugin@rhythmischmassage-bs.ch
4242	Laufen	Waltz-Jeger Tanja	Therapiestelle für Kinder Rampenweg 2	physiotwaltz@bluewin.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
5343	Sins	Juvonen-de Regt Ulla-Mari	Therapie Oberfreiamt Bahnhofstrasse 11	041 787 28 77 juvodere@sunrise.ch
6000	Luzern 16	Scheidegger Nathalie	Kinderspital Luzern Spitalstrasse	041 205 31 63 nathaille.scheidegger@luks.ch
6000	Luzern	Wyrsch- Huber Bernadette	Kinderspital Luzern Spitalstrasse	041 205 31 63 bernadette.wyrsch@luks.ch
6004	Luzern	Juvonen-de Regt Ulla-Mari	Physiotherapie Löwen Center Zürichstrasse 9	041 410 69 40 juvodere@sunrise.ch
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 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 Hepting 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. Larsen Christian	Spiraldynamik® Med Center Zürich Restelbergstrasse 27	043 210 34 43 zuerich@spiraldynamik.com
8008	Zürich	Nauer Helen	Schulthess Klinik Muskulo-Skelettal Zentrum Lengghalde 2	044 385 75 50 helen.nauer@kws.ch

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

PLZ	Ort	Name	Adresse	Kontakt
8038	Zürich	Cott-Albert Rachel	Gruppenpraxis "Kind im Zentrum" Mutschellenstrasse 189	076 569 77 77
8053	Zürich	Kressig-Schori Patricia	Praxis Kressig-Schori Patricia Buchzelgstrasse 32	044 422 22 60 info@energetischetherapien.ch
8132	Egg b. Zürich	Marbler Xenia	Kinderphysio am Pfannenstiel Gewerbestrasse 12	079 885 80 12 kinderphysio.marbler@me.com
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
8400	Winterthur	Güttinger Kathrin	Skoliopraxis Theaterstrasse 1	076 338 12 31 info@skoliopraxis.ch
8474	Welsikon	Muck Biefer Christa	Physiotherapie Im Quellengrund 6	061 302 13 24 christa.biefer@vtxmail.ch
8500	Frauenfeld	Bonsmann Ursula	Tempelacker Marktstrasse 10	079 889 38 76 ursula.bonsmann@tempelacker.ch
8596	Münsterlingen	Bonsmann Ursula	Tempelacker im Spital Münsterlingen Personalhaus 3	079 889 38 76 ursula.bonsmann@tempelacker.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
8610	Uster	Hess Lea	Stiftung RGZ Loren-Allee 20	058 307 17 74 lea.hess@stiftung-rgz.ch
8620	Wetzikon	Schaerer Eveline	Stiftung RGZ Therapiestelle Wetzikon Buchgrindelstrasse 9	058 307 17 84 eveline.schaerer@stiftung-rgz.ch
8702	Zollikon	Nachbaur Marianne	Physiotherapie Rietstrasse 50	044 391 24 80
8810	Horgen	Schmid Katharina	Käpfnerweg 6	043 499 77 07 schmid.kinderphysio@mac.com
8854	Siebnen	Gerlach Janine	Physiotherapie Fremouw Glarnerstrasse 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	Lehmkuhl Stephanie	Skoliose- Zentrum Rosenbergstarasse 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
9247	Henau	Buff Astrid	Praxis Astrid Buff Lehmetweg 8	071 951 06 80 praxis@astrid-buff.ch
9320	Arbon	Bonsmann Ursula	Tempelacker Friedenstrasse 14	079 889 38 76 ursula.bonsmann@tempelacker.ch
9435	Heerbrugg	Gemeinschafts Praxis	Dreivital Max Schmidheinystrasse 201	071 726 77 99 info@dreibital.ch
9470	Buchs	SRK- Therapiestelle	Sekretariat Wiedenstrasse 52c	081 756 47 54 info@srk-therapie.ch

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

Auflösung Foto-Wettbewerb aus dem Journal 2017/2018 zum Thema „Für was kann man das Korsett auch noch gebrauchen?“:

Leider haben wir nur eine Einsendung bekommen. Dafür eine megatolle Idee. Gratuliere, Chiara!

Chiara: Ein Vitaparcours für unsere Meerschweinchen. Das Korsett wird als Röhre und Versteck von unseren Meerschweinchen gebraucht.



Zeichenwettbewerb für das Journal 2018/2019:

Diesmal machen wir keinen Foto- sondern einen Zeichenwettbewerb. Zeichne, male oder gestalte ein Kunstwerk zum Thema:

«Dargestellte Emotionen in Bezug auf Skoliose»

Beispiele: Freundschaft, Freude, Glück, Sicherheit, Träume, Motivation usw.

Sende einen Scan oder ein Foto von deiner Zeichnung bis 15.04.2019 an:

Leanne.Klein@skoliose-schweiz.ch.

Die drei eindrucklichsten Zeichnungen bekommen einen Preis!

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

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Beispiel von: Johanna



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, spirale 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 Arztprechstunden, mehrtägige Intensivkurse für Patienten, Physiotherapie und Spiraldynamik Einzeltherapie, sowie mehrtägige Intensivkurse und Ausbildungen für Therapeuten.

Angebot

Arztprechstunde, Therapie und Intensivkurs

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

Ideal für

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

Kontakt

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

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

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

www.spiraldynamik.com

Die Erfolgsgeschichte einer Betroffenen
jetzt im Buchhandel erhältlich!



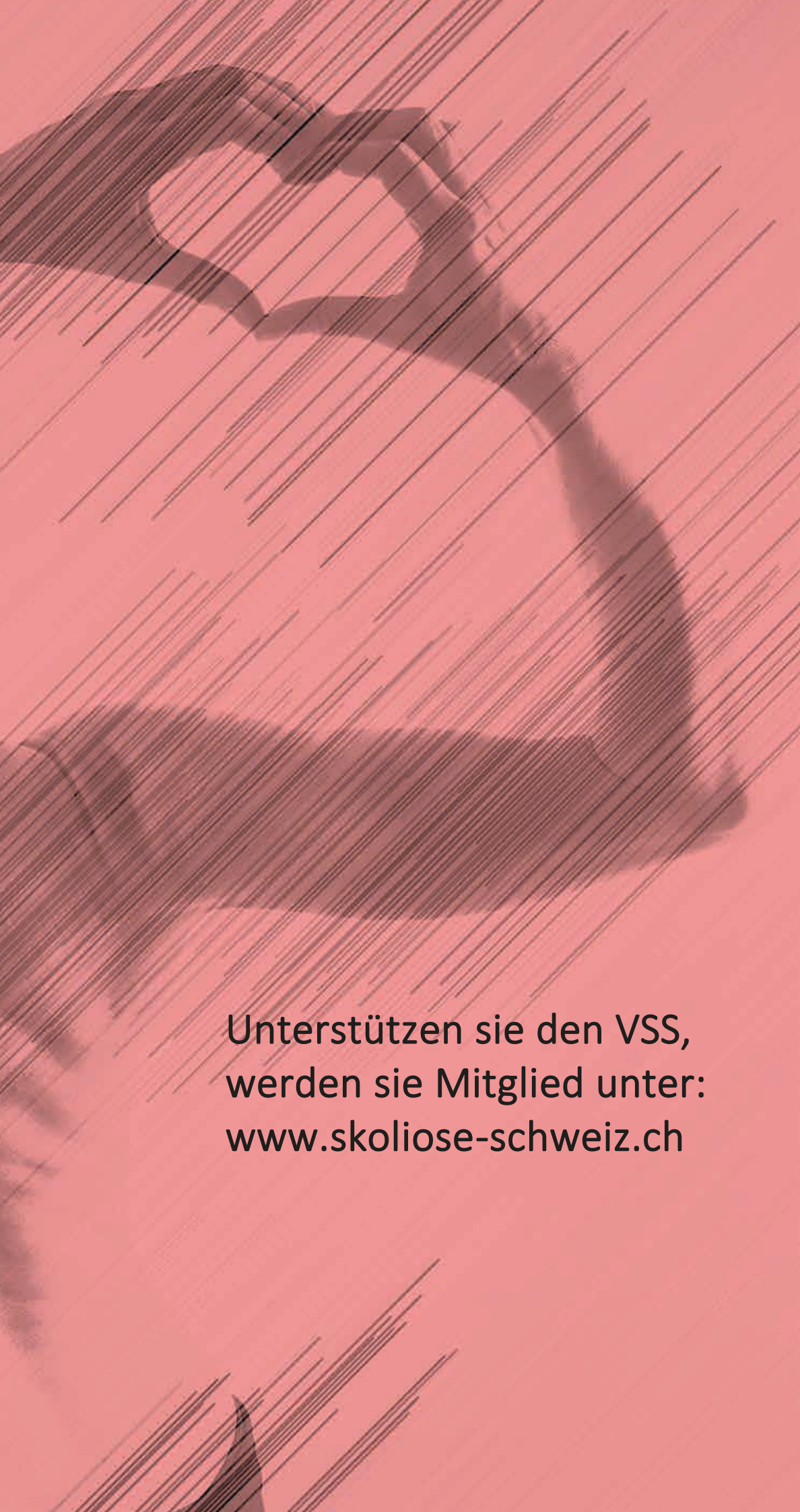
Hier zeigt eine begeisterte Tänzerin und Skoliose-Patientin wie sie durch Spiraldynamik® wieder Freude an Bewegung und am eigenen Körper gewinnen konnte. Die effektive 3D-Übungen gehen gezielt auf spezielle Skoliose-Probleme ein ob Thorakal-, Lumbal- oder Kyphos-Skoliose. Tägliches und bewusstes Üben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

Bequem bestellen über

www.spiraldynamik.com/publikationen



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



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