

Physiotherapie bei Skoliose

Ziele der Therapie:

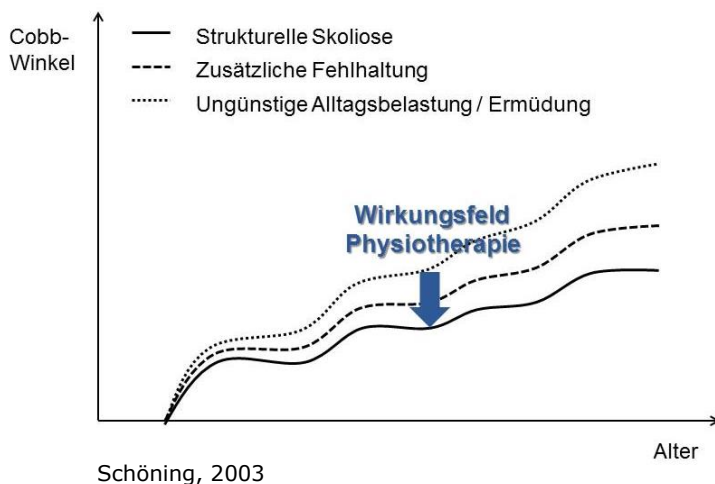
- Entwickeln eines Bewusstseins bezüglich der Krümmungen und der entsprechenden Korrekturbewegungen
- Verbessertes Haltungsempfinden und mehr Rumpfkraft
- Ein individuelles Heimprogramm im Umfang von 15-20min, 5-6x pro Woche

Schwerpunkte in der Therapie:

- Vermitteln von Grundlagenwissen über die Skoliose
- Schulen der Wahrnehmung bezüglich der krümmungsbedingten Fehlhaltung
- Gezielte bogenspezifische 3D-Korrekturübungen aus meist asymmetrischen Ausgangsstellungen
- Intensives Rumpfstabilisationstraining (besonders wichtig während der Korsettbehandlung)
- Beratung und Tipps zum Thema Sport / Auswahl einer geeigneten Sportart
- Verbessern der Beweglichkeit des Brustkorbs und des Atemvolumens durch Atemführung in die konkavseitigen engen Rumpfbereiche
- Regelmässige Kontrolle und Anpassen des Heimprogramms
- Begleiten, Unterstützen und Motivieren während der progredienzgefährdeten Wachstumszeit
- Im Korsett werden Möglichkeiten des aktiven Aufrichtens und gezielten Atmens während Alltagsaktivitäten geschult, um die Akzeptanz des Korsetts zu fördern
- Transfer skoliosegerechten Verhaltens in den Alltag

Physiotherapie bei Skoliose verbessert das Haltungsempfinden und die Rumpfkraft. Die Compliance in Bezug auf die Korsettbehandlung wird gefördert.

Eine individuell auf die Krümmung abgestimmte Skoliosetherapie setzt spezifisches Fachwissen voraus und braucht daher speziell ausgebildete Therapeutinnen.



Frequenz der Therapie:

In der Regel 1x wöchentlich. Für die Kontinuität und das richtige Üben wird eine physiotherapeutische Betreuung während der ganzen Wachstumszeit empfohlen, danach individuell angepasst.

Die Teilnahme an einer Intensivtherapie-Woche kann sehr zur Motivation beitragen.