

Skoliose

Früherkennung

Skoliose ist eine dreidimensionale Verbiegung der Wirbelsäule. Sie kann Schmerzen, oder in ausgeprägter Form Ateinschränkungen verursachen.

Grund genug die Früherkennung der Skoliose zu fördern!

Mit dem folgenden

10-Punkte-Test

können Sie jemanden ganz einfach auf die Merkmale einer Skoliose testen. Die Tests sind ohne Hilfsmittel zu Hause, im Sportclub oder in der Schule durchführbar.

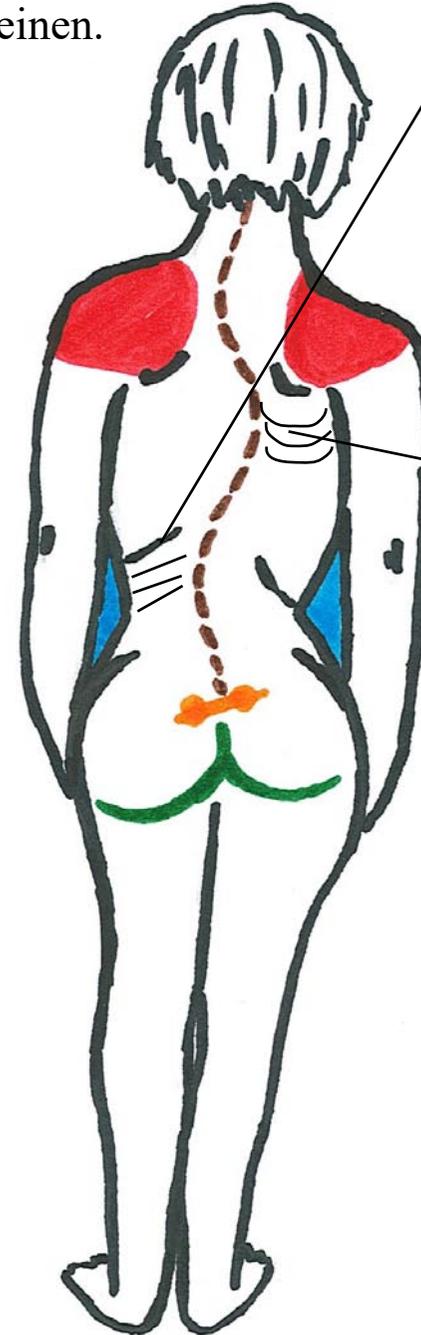
1 Eine Schulter steht höher und das Schulterblatt ist seitlich verschoben.

2 Verschieden grosse Tailendreiecke evtl. mit einseitiger Faltenbildung.

3 Die beiden Kreuzbeinrübchen stehen nicht auf einer Höhe.

4 Die Gesässfalten sind auf unterschiedlicher Höhe.

Ausgangstellung: Das Kind steht auf beiden Beinen.



5 Auf einer Seite ein vorgewölbter Lendenwulst und gegenüber eine Vertiefung.

6 Auf der gegenüberliegenden Seite ein vorgewölbter Rippenbuckel.

7 Die Hände haben rechts und links nicht den gleichen Abstand zum Bein.

8 Der Kopf steht nicht in der Mitte über dem Becken - nicht im Blei.

Vorbeugetest 9

Das Kind steht auf beiden Beinen, mit gestreckten Knien, mit dem Rücken zu Ihnen und beugt den (nackten) Oberkörper nach vorne und Sie überprüfen beim Abrollen ob der Rücken auf beiden Seiten der Wirbelsäule gleich hoch ist.



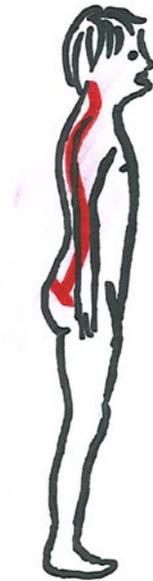
Abb.1: Rippenbuckel



Abb.2: Lendenwulst

Wenn eine Rippenseite sich nach oben wölbt (Abb.1) oder wenn eine Kreuzseite sich nach oben wölbt (Abb.2), besteht der Verdacht auf eine Verdrehung der Wirbelsäule und damit auf eine Skoliose.

Flachrücken 10



Die Seitenansicht der gesunden Wirbelsäule weist Schwingungen auf.

Das Hohlkreuz biegt sich nach vorne, die Brustwirbelsäule nach hinten und der Nacken biegt sich wieder nach vorne.

Mit der Skoliose und der damit einhergehenden Verdrehung entsteht häufig eine Abflachung der natürlichen Schwingungen - der Flachrücken.



Empfehlung

Haben Sie ein oder mehrere Merkmale gefunden?
Dann sollten Sie den Hausarzt oder einen Orthopäden den Rücken untersuchen lassen.

Die Jugendlichen befinden sich oft bis zu ihrem 20.Lebensjahr im Wachstum. In den Wachstumsschüben kann sich eine Skoliose rasant verschlechtern. Deshalb braucht es gerade in jungen Jahren eine Wachstumslenkung.

**Hinschauen
lohnt sich!**