

# SKOLIOSE

## Skoliose?

Nachdem du diesen Folder erhalten hast, wurde dir und deinen Eltern wahrscheinlich vor kurzem mitgeteilt, dass du eine Skoliose hast. Bestimmt wurde hierbei auch über den Krümmungswinkel, die Schroth-Therapie und auch über das Korsett gesprochen.

Aus Erfahrung wissen wir von der orthomaneufaktur, dass nach Feststehen der Diagnose meist noch viele Fragen offen sind oder sich nach einiger Zeit neue Fragen ergeben. Das Internet bietet hier eine tolle Möglichkeit sich zu informieren, allerdings findet man hier zumeist entweder absolut tolle Erfolgsberichte oder Horrorgeschichten. Denn mal ehrlich, wer berichtet schon über „normale“

Alltagsgeschichten während der Skoliosetherapie?

Aus diesem Grund haben wir in diesem Folder versucht die wichtigsten Fragen, welche uns immer wieder gestellt werden, zusammenzufassen und so kurz und informativ wie möglich zu beantworten. Wir wissen, dass trotzdem noch Fragen offen sind und bitten daher sowohl dich, als auch deine Eltern, diese aufzuschreiben, damit wir sie in einem gemeinsamen Gespräch beantworten können.



## Was ist die orthomanufaktur?

Die orthomanufaktur ist kein herkömmliches Sanitätshaus. Wir haben uns unter anderem auf die orthopädietechnische Versorgung von Skoliosen und anderen Wirbelsäulenfehlstellungen bei Kindern und Jugendlichen (Korsett) spezialisiert. Hierbei arbeiten wir nicht nur mit vielen Ärzten und Therapeuten aus Österreich zusammen, sondern sind durch die Kooperation mit der Firma Ortholutions auch Teil eines weltweiten Netzwerkes, dem unter anderem Dr. Manuel Rigo aus Spanien (einer der international führenden Skoliosespezialisten) angehört.

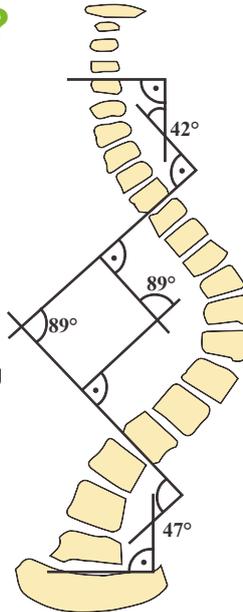
Außerdem wollen wir durch die Gestaltung der Räumlichkeiten eine entspannte Umgebung schaffen, in der die Anpassung des Korsetts in Ruhe erfolgen kann.



## Was ist eine Skoliose?

Bei der Skoliose verbiegt und verdreht sich die Wirbelsäule gleichzeitig, daher nennt man dies eine 3-dimensionale Verkrümmung. Erste Anzeichen dafür können ein Schulterschiefstand, die Abflachung der Taille auf einer Seite oder ein schiefer Rücken beim Vorbeugen sein.

Wie stark eine Skoliose ist, wird vom Facharzt anhand des Röntgenbildes ermittelt. Bestimmt hast du bei der Untersuchung schon einmal etwas vom COBB-Winkel gehört. Dieser Winkel sagt aus wie stark deine Skoliose ist und bestimmt auch sehr stark die Art und Weise der Therapie.



Grundsätzlich wissen wir noch nicht genau woher die Skoliose kommt und warum sie entsteht. Was wir wissen, ist jedoch, dass die Therapie am erfolgreichsten ist, wenn sie gemacht wird, solange du noch wächst. Und noch etwas wissen wir: Die besten Ärzte und Therapeuten, das tollste Korsett und das beste Umfeld bringen leider gar nichts, wenn du nicht mit hilfst und aktiv mitarbeitest!

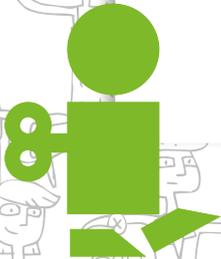
## Was ist ein Korsett und wie bekomme ich es?

Ein Korsett wird aus Kunststoff angefertigt und dir sozusagen auf den Leib geschneidert. Es hat die Aufgabe deine Wirbelsäule bestmöglich aufzurichten und in einer möglichst normalen Position zu stabilisieren.

Nachdem der Facharzt die Verordnung für ein Skoliosekorsett ausgestellt hat, treffen wir uns gemeinsam mit deinen Eltern zu einem Erstgespräch. Hier informieren wir euch darüber wie genau dein Korsett aussehen wird, wie die Anpassung erfolgt, wie die Finanzierung abläuft, aber auch wo Probleme auftreten können. Danach erfolgt die genaue Vermessung deines Oberkörpers mittels

eines 3D-Scanners, die Erstellung einer Fotodokumentation sowie die Beurteilung deines Röntgenbildes.

Rund 2 Wochen nach dem 3D-Scan treffen wir uns dann zur Anprobe wieder und du bekommst dein Korsett.



## Welches Korsett bekomme ich?

Das Design und die Farbe deines Korsetts darfst du natürlich bestimmen, nicht aber die genaue Form und den genauen Zuschnitt. Hierzu hat Dr. Rigo aus Spanien (er ist einer der weltweit bekanntesten Spezialisten für Skoliose und Orthopäde, Physiotherapeut

sowie Orthopädietechniker in einem) eine Klassifikation erarbeitet. Anhand dieser ist genau festgelegt, wie das Korsett bei deiner Krümmung ausschaun muss und wie die Korrektur erzielt wird.



## Was passiert, wenn ich das Korsett erhalte?

Am Tag der Anpassung erhält das probefertige Korsett den letzten Feinschliff und wird genau an dich angepasst. Hierbei achten wir darauf, dass die Pelotten richtig sitzen und deine Wirbelsäule optimal abstützen, du genug Freiräume zum Aufrichten hast und natürlich auch darauf, dass keine Druckstellen vorhanden sind. Anschließend beginnt die Phase in der sich dein Körper langsam an das Korsett gewöhnen soll, die sogenannte Angewöhnungsphase. Wir empfehlen dir, das Korsett die ersten 2 Tage nur stundenweise am Nachmittag und Abend zu tragen. Anschließend sollte es die ganze Nacht und wiederum stundenweise am Nachmittag und Abend getragen werden. Nach 5 bis 7 Tagen muss es – je nach Vorgabe des Facharztes – bis zu 23 Stunden am Tag getragen werden.

Die erste Kontrolle erfolgt unter normalen Umständen eine Woche nach Abgabe des Korsetts. Nach rund 3 Wochen findet dann die nächste Kontrolle statt, bei der die Pelotten meist schon ein wenig verstärkt werden können, da die Wirbelsäule bereits flexibler geworden ist. 6 Wochen nach der Korsettabgabe erfolgt dann auf Zuweisung des betreuenden Facharztes oder in der entsprechenden Spezialambulanz ein Röntgen im Korsett, um die Korrektur und die Aufrichtung der Wirbelsäule kontrollieren zu können. Kurz vor diesem Röntgen werden die Pelotten nochmals leicht verstärkt, danach werden eventuell notwendige Nachpassungen durchgeführt. Die weiteren orthopädietechnischen Kontrollen erfolgen dann im Abstand von 3 Monaten.





## Warum Korsett und Physiotherapie?

Dein Körper besteht aus Knochen und Muskeln, also aus starren und elastischen Teilen. Wenn du eine Skoliose hast und sich die Wirbelsäule verbogen hat, gerät das Gleichgewicht der Muskeln durch die Fehlhaltung ein bisschen durcheinander. Mit dem Korsett versuchen wir die Wirbelsäule bestmöglich aufzurichten. Damit diese Position gehalten werden kann, sind die Muskeln enorm wichtig und daher müssen diese – am besten mit der Schroth-Therapie – gestärkt und trainiert werden. Hierbei erlernst du unter anderem eine spezielle Atemtechnik, die Dreh-Winkel-



Atmung, mit deren Hilfe du deine Wirbelsäule selbstständig auf- und ausrichten kannst.

Allen Personen, die mit dir bei der Skoliosetherapie zusammenarbeiten, ist bewusst, dass dies keine leichte Situation ist und es schon gar keinen Spaß macht ein Korsett zu tragen oder täglich Therapieübungen zu machen. Allerdings wissen wir auch, dass nur so einer Verschlechterung vorgebeugt werden kann. Daher sind deine Mitarbeit, das Tragen des Korsetts und die täglichen Schroth-Übungen so enorm wichtig!





## Korsett und Sport, geht das?

Natürlich geht das! Sport ist immer wichtig und gesund, auch bei Skoliose – obwohl es die eine oder andere kleine Einschränkung gibt. Grundsätzlich zählt die Dauer der sportlichen Aktivität als Tragezeit. Gibt dir der Orthopäde z. B. vor, dass du das Korsett täglich 20 Stunden tragen musst und du machst 3 Stunden Sport, so musst du das Korsett nur 17 Stunden tragen.

Welchen Sport du machst, bleibt dir überlassen, aber es gibt Sportarten welche besser geeignet sind als andere. Optimal geeignet ist Schwimmen oder ganz besonders Klettern (hier gibt es auch spezielle Skoliosekletterkurse), da hier die Wirbelsäule nicht einseitig

belastet wird. Weniger optimal sind Tennis oder Badminton, da hier nur die Seite in der du den Schläger hältst, belastet wird. Am besten ist, wir besprechen das persönlich. Denn wenn z. B. Tennis dein Lieblingssport ist, wollen wir ja nicht, dass du damit aufhören musst, sondern wir finden gemeinsam einen Weg, wie das weiterhin funktionieren kann, ohne der Wirbelsäule Schaden zuzufügen. Das Gleiche gilt natürlich auch für Sportarten wie Tanzen, Reiten, etc.!



## Wie lange muss ich das Korsett tragen?

Die Tragezeit beträgt in der Regel 23 Stunden pro Tag, außer dein betreuender Facharzt hat dir ausdrücklich eine andere Zeit vorgegeben. Das hängt damit zusammen, dass dein Körper Tag und Nacht wächst und belastet wird und wir die Wirbelsäule daher nahezu rund um die Uhr stützen müssen.

Insgesamt muss im Normalfall das Korsett solange getragen werden wie du wächst. Das Ende des Knochenwachstums stellt der Facharzt anhand von speziellen Röntgenbildern – den sogenannten Risseraufnahmen – fest. Nach dem Wachstumsabschluss beginnt die Zeit der Abschulung. Wie bei der Angewöhnung braucht der Körper auch hierzu Zeit. Während dieser Phase sollte zudem

die Physiotherapie wieder deutlich intensiviert werden – speziell zum Muskelaufbau.



Kooperationspartner

**orthomanufaktur • Zentrum für technische Kinder- & Neuroorthopädie • Graumanng. 7/Stg. A/EG  
1150 Wien • Tel. +43 1 997 44 35 • Fax DW 1 • [info@orthomanufaktur.at](mailto:info@orthomanufaktur.at) • [www.orthomanufaktur.at](http://www.orthomanufaktur.at)**



**Einfach  
online  
Termin  
vereinbaren!**