



Die für eine Skoliose typischen Symptome sind auf die Verkrümmung der Wirbelsäule zurückzuführen.

Wirbelsäule auf Abwegen

Bei einer **Skoliose** ist die Wirbelsäule dreidimensional verkrümmt und verdreht. Gezieltes Training reduziert eine skoliotische Fehlhaltung und kräftigt den Rücken dort, wo er geschwächt ist.

Text: Sarah Buck

Was ist eine Skoliose?

Die Wirbelsäule verläuft bei der Skoliose nicht senkrecht vom Kopf zum Becken, sondern s- oder c-förmig gebogen. Zudem ist die zusammenhängende Kette der Wirbelkörper mehr oder minder stark verdreht. Die Seitwärtsneigung plus die Rotation können dazu führen, dass die Schultern nicht gleich hoch sind und/oder das Becken schief steht.

Welche Formen gibt es?

Bei der Skoliose handelt es sich um eine dauerhafte Verkrümmung der Wirbelsäule. Dabei verändern sich manche Wirbelkörper so, dass sie auf der einen Seite flacher werden als auf der anderen. Diese Stellung lässt sich

auch durch Training nicht verändern. Eine skoliotische Fehlhaltung hingegen bringt man mit gezieltem Training weg. Oft treten die Formen kombiniert auf: die echte Skoliose plus die Fehlhaltung. Eine Skoliose entsteht oft in der Jugend.

Welche Ursachen hat die Fehlstellung?

In 90 Prozent der Fälle ist der Grund unbekannt. In den anderen Fällen können zum Beispiel Muskel- oder Nervenerkrankungen dazu führen.

Welche Symptome verursacht sie?

Eine leichte Skoliose verursacht keine Beschwerden und benötigt bei Erwachsenen meist auch keine Behandlung. Auch die Wahrscheinlichkeit für

Rückenschmerzen steigt dadurch nicht. Bei mittlerer und starker Ausprägung hingegen kann es zu muskulären Verspannungen und zu Schmerzen kommen. Hinzu kommt der oft störende kosmetische Aspekt, da man die Fehlstellung sehen kann.

Wie wird Skoliose behandelt?

Skoliosen, die bereits im Kindesalter auftreten, müssen gut beobachtet und je nach Ausprägung frühzeitig behandelt werden. Manchmal verstärkt sich die Skoliose während des Wachstumsschubs in der Pubertät. Eine Skoliosetherapie und ein vorübergehend getragenes Korsett können das Fortschreiten oft verhindern und die Belastbarkeit des Rückens verbessern,

Das sollten Sie beachten:

Seien Sie achtsam, nehmen Sie bewusst wahr, was Ihrem Rücken guttut.

Die «Rumpfizirkel-App» hilft, die Rumpfmuskulatur zu stärken (3 Franken, für iOS und Android, auf Deutsch und Englisch).

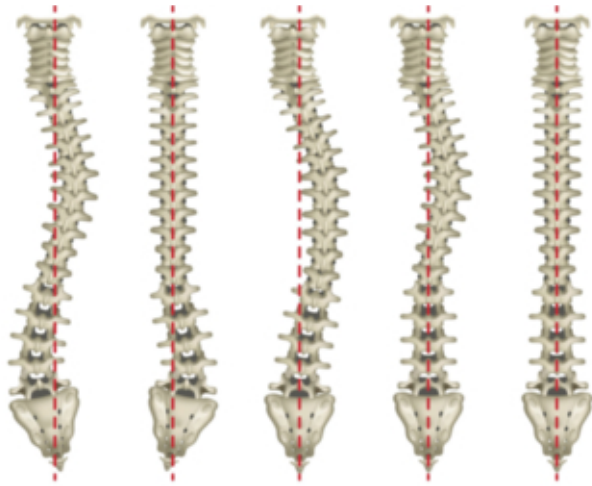
Pro Tag 15 bis 30 Minuten für die skoliose-spezifischen Übungen einplanen.

Vermeiden Sie langes Verharren in der gleichen Position.

Eine Tasche über der Schulter zu tragen, wird die Skoliose nicht verschlimmern, wenn man sich sonst genügend bewegt. Je nach Krümmungsrichtung ist es jedoch sinnvoll, die Tasche mehr über die eine als über die andere Schulter zu hängen.

Tragen Sie keine schweren Rucksäcke – ein Rollkoffer kann eine gute Alternative sein.

Ideal ist ein Beruf, bei dem Sie sich etwas bewegen können und keine schweren Lasten heben müssen.



Bei einer Skoliose gibt es verschiedene Krümmungsmuster.

ihn aber nicht komplett «geradebiegen».

Kinder wie auch Erwachsene profitieren sehr oft von den Skolioseübungen und einem sorgfältigen Belastungsaufbau. Da jede Form der Skoliose anders ist, gibt es jedoch keine Pauschalübungen. Speziell geschulte Physiotherapeuten – Skliosetherapeuten – helfen, die individuell besten physiotherapeutischen Übungen zu finden. Die Korrekturhaltung zu erlernen und die richtigen Muskeln zu kräftigen, ist nicht einfach und dauert eine ganze Weile. Bei einer Skoliose, die trotz Therapie immer ausgeprägter wird, ist eine Operation oft die beste Lösung.

peuten – helfen, die individuell besten physiotherapeutischen Übungen zu finden. Die Korrekturhaltung zu erlernen und die richtigen Muskeln zu kräftigen, ist nicht einfach und dauert eine ganze Weile. Bei einer Skoliose, die trotz Therapie immer ausgeprägter wird, ist eine Operation oft die beste Lösung.

Was können Betroffene tun?

Wichtig ist, sich zu bewegen und die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Jede Sportart ist erlaubt. Bei Laufsportarten ist es ratsam, ab einer mittelschweren Skoliose vorgängig eine Fachperson zurate zu ziehen. Sie kann beurteilen, ob der Rumpf genügend kräftig ist.

Die Krümmungen machen den Rücken tendenziell steifer. Deshalb können bei Erwachsenen zum Beispiel beim Yoga Schmerzen auftreten. Bei starken Verspannungen tut hin und wieder eine Massage gut.

Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an die Skoliose, sodass er sie gar nicht mehr als Fehllhaltung wahrnimmt. Deshalb müssen Betroffene ständig aktiv dagegen angehen und etwa beim Sitzen bewusst «aktiv» sitzen oder an der Stuhllehne anlehnen, anstatt wie ein «Couch-Potato» schlaff im Sessel zu hängen. **MM**



Sarah Buck

Physiotherapeutin FH, Sportphysiotherapeutin und Skliosetherapeutin (Schroth und BSPTS), Medbase Zürich Löwenstrasse

Bilder: iStockphoto, zVg; Illustration: iStockphoto

Anzeige

Prof. Dr. Ernst Fehr Professor für Mikroökonomik und experimentelle Wirtschaftsforschung, Universität Zürich	Dr. Michel Monteil Chef Abteilung Abfall und Rohstoffe, Bundesamt für Umwelt	Dr. Petrisa Eckle Executive Director Sustainability in Business Lab, ETH Zürich	Thomas Kägi Ökobilanzexperte und Mitglied des Verwaltungsrats, Carbotech AG	Fabrice Zumbrunnen Präsident der Generaldirektion, Migros-Genossenschaftsbund	Babette Sigg Geschäftsführende Präsidentin, Schweizerisches Konsumentenforum

Muss Plastik einpacken?

11. Konsumententagung, Montag, 28. Oktober 2019, 14:00 Uhr, Lake Side, Bellerivestrasse 170, 8008 Zürich

Plastik steht zunehmend in der Kritik. Mit Verboten und Gesetzen versucht die Politik, das Plastikproblem zu lösen. Doch schneidet Plastik im Vergleich mit anderen Materialien wirklich schlechter ab? Liefert die Forschung bald neue Alternativen? Und lässt sich umweltbewusstes Verhalten steuern? Sachlich statt emotional geben Expertinnen und Experten Antwort.

Information/Anmeldung

Migros-Genossenschaftsbund
Direktion Wirtschaftspolitik
Limmatstrasse 152, 8031 Zürich
Tel. 058 570 33 15
MIGROS-Wirtschaftspolitik@mgb.ch

