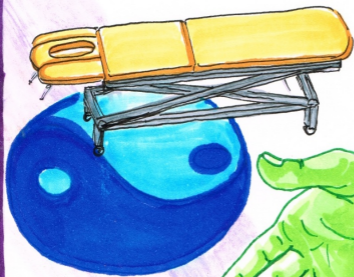


unterschiedlichen Krümmungsvariationen kommen. Um Missverständnissen vorzubeugen möchte ich an dieser Stelle betonen, dass ich mich in diesem Buch ausschließlich mit jener Form der idiopathischen Skoliose befasse, die in meiner beruflichen Praxis am häufigsten auftritt:

Der thorakal rechtskonvexen und lumbal linkskonvexen Krümmung mit der selbigen Rotation und einem erhöhten Beckenschiefstand auf der rechten Körperseite, ohne Berücksichtigung einer eventuellen Beinlängendifferenz.

Klingt kompliziert – vereinfacht gesagt konzentrieren wir uns auf die Frage:

Was kannst du tun, um die skoliotische
Wirbelsäule
wieder aufzurichten?



Therapiekonzepte

Um die idiopathische Skoliose zu korrigieren ist es notwendig, eine qualifizierte Physiotherapeutin/einen qualifizierten Physiotherapeuten aufzusuchen.

Als Therapiekonzept kommt in Europa die bewährte Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth zur Anwendung.

Um eine ganzheitliche Skoliosetherapie zu gewährleisten, empfiehlt es sich jedoch, auch Osteopathie, Therapiemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, oder energetische Behandlungen - wie die geistige Wirbelsäulenaufrichtung - mit einzubeziehen.

In manchen Fällen ist es notwendig, die Wirbelsäulen-Aufrichtung mittels einer Korsettversorgung zu unterstützen.

Was die Wirbelsäule jedoch dringend braucht, ist ausreichend körperliche Betätigung mit Unterstützung von Familie und Freunden. Sport im Allgemeinen sowie Schulsport nehmen hierbei eine tragende Rolle ein. Körperliche Bewegung dient dem Ausgleich zum Schulalltag und bietet eine gute Möglichkeit, schwache Muskeln zu kräftigen und zu kurze Muskeln zu dehnen, um das Gleichgewicht der Wirbelsäule wiederherzustellen.

Es empfiehlt sich im Einzelfall, immer therapeutische oder ärztliche Rücksprache zu halten.

