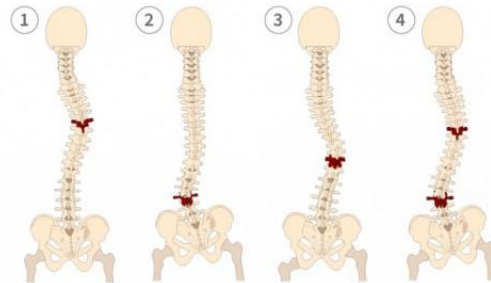
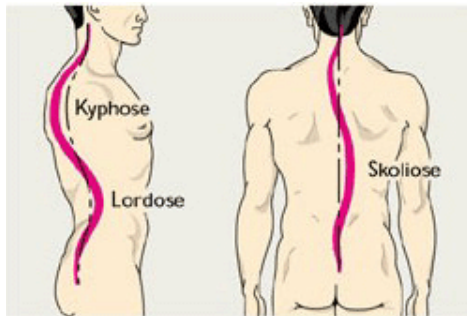


Selbsthilfegruppe Skoliose

Deformationen der Wirbelsäule



- 1 Thorakale Skoliose
- 2 Lumbale Skoliose
- 3 Thorakolumbale Skoliose
- 4 Thorakale und lumbale Skoliose

Das System „Wirbelsäule“ hat einen dynamischen Aufbau, um auf Bewegung und Erschütterung flexibel zu reagieren (Stoßdämpfer). Bereits geringe Abweichungen der normalen Statik können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen und Beschwerden auslösen.

Krankheitsbild

Das Wort „Skoliose“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „krumm“. Gemeint sind eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule und eine Rotation der einzelnen Wirbelkörper mit Ausbildung des kosmetisch störenden und psychisch belastenden Rippenbuckels und Lendenwulstes. Viele Ursachen für diese Erkrankung sind noch unerforscht. 20% der Wirbelfehlstellungen entstehen aufgrund neurologischer Grunderkrankungen. Skoliosen treten bei ca. 0,1-2% der Bevölkerung auf. Behandlungsbedürftig sind weniger als 0,25%, und bei nur einer von 100 betroffenen Personen ist eine Operation notwendig.

Man unterscheidet weiters:

- Lordose (Vorwärtskrümmungen an Hals- und Lendenwirbelsäule)
- Kyphose (Rückwärtskrümmung der Brustwirbel und des Kreuzbeines)

Seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule

Skoliosen können an mehreren Stellen der Wirbelsäule auftreten, z.B. an der Lendenwirbelsäule oder am Brustkorb.

Folgende Anzeichen sind Hinweise auf einen Haltungsfehler:

- Niveauunterschied der Schultern („schiefe“ Schultern),
- Vorstehen eines Schulterblattes
- Beckenschiefstand (gekipptes Becken)
- unterschiedlich aussehende Taillen

- asymmetrischer Brustkorb
- Rippenbuckel
- generell schiefe Körperhaltung

Der Krümmungswinkel der Skoliose wird in 3 Verdrehungsbereiche (Cobb-Winkel) definiert:

- **leicht ausgeprägte Skoliose:** bis unter 20 Grad nach Cobb,
- **mittel ausgeprägte Skoliose:** zwischen 20 bis 50 Grad nach Cobb,
- **schwer ausgeprägte Skoliose:** über 50 Grad nach Cobb.

Man unterscheidet zwischen primäre und sekundäre Skoliosen.

Primäre Skoliosen werden idiopathische Skoliose genannt und können im Kleinkind,- Kindes,- oder Teenageralter auftreten. Hier unterscheidet man zwischen infantile, juvenile und adoleszente Skoliosen. Genetische Faktoren spielen mitunter eine Rolle.

Sekundäre Skoliosen sind Erkrankungen der Muskulatur oder des Nervensystems.

Symptome

Eine Skoliose bereitet abhängig von der Lokalisation und Ausprägung unterschiedliche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen. Durch die Fehlhaltung können sich langfristig schmerzhaft, degenerative Veränderungen der Wirbelsäule entwickeln. Die häufig aufgetretenen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule beeinträchtigen auch die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Außerdem können Störungen der inneren Thoraxorgane, vor allem des Herzens und der Lunge auftreten. Durch die Minderbelüftung der Lunge kommt es zu einer Reduktion der Atemkapazität sowie einer Rechtsherzüberlastung. Die Folgen davon sind eine deutlich eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und eine Einschränkung der Lebensqualität.

Diagnose

Zur Diagnosestellung beginnt der Arzt mit einem ausführlichen Gespräch (Anamnese). Anhand des Vorbeugetests (Adams-Test) erkennt und beurteilt der Arzt die Wirbelsäulenkrümmung.

Zur Absicherung der Diagnose wird in der Regel eine Röntgenaufnahme der Wirbelsäule vorgenommen. Dabei werden Oberkörper sowie Becken stehend von vorne sowie seitlich aufgenommen. Anhand dieser Aufnahmen wird der Verkrümmungswinkel (Winkelmessung nach Cobb) festgestellt. In seltenen Fällen, und zum Ausschluss anderer Krankheiten, kann eine MR-Untersuchung erforderlich sein.

Wie kann man vorbeugen?

Es gibt keine vorbeugenden Maßnahmen. Von zentraler Bedeutung sind das rechtzeitige Erkennen einer Wirbelsäulendeformation sowie ein früher Therapiebeginn. Wenn noch

während des Wachstums gegengesteuert wird, ist es möglich eine Skoliose zu stoppen, bzw. die Ausprägung zu minimieren.

Eltern wird geraten, die Körperhaltung ihres Kindes regelmäßig zu beobachten und bei Auffälligkeiten einen Arzt aufzusuchen.

Therapie bei Skoliose

Eine Therapie wird individuell, je nach Krümmungsgrad, an den Patienten angepasst. Es stehen Physiotherapien, das Tragen eines Korsetts oder eine Operation zur Wahl.

- **Leicht ausgeprägte Skoliose (unter 20 Grad):** In der Regel sind Physiotherapien in Kombination mit den konsequent durchgeführten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen des Patienten ausreichend.

Physiotherapie

Die physiotherapeutischen Übungen unterscheiden sich zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Noch im Wachstum befindliche Patienten arbeiten zusammen mit Physiotherapeuten daran, die Krümmung der Wirbelsäule zu reduzieren. Ist das Wachstum bereits abgeschlossen, zielen die Übungen v.a. auf die muskuläre Koordination, sowie die Verbesserung der Bewegungsabläufe ab. Bekannte physiotherapeutische Methode zur Skoliosebehandlung ist die Schroth-Therapie.

Um die Volkskrankheit - Rückenschmerzen zu behandeln, werden Bewegungs- und Verhaltenstraining in der "multimodalen Schmerztherapie" kombiniert. Diese Therapieform hat sich durch die verschiedenen Behandlungsansätze nach einem Baukastenprinzip bewährt.

Das selbständige und tägliche Üben zuhause ist unerlässlich.

- **Mittel ausgeprägte Skoliose (20-50 Grad):** Hier kommt eine Kombination aus Korsett- und begleitender Physiotherapie zum Einsatz. Das Tragen eines Skoliose Korsetts ist nur in der Wachstumsphase sinnvoll.

Korsett

Das Skoliosekorsett ist eine sogenannte Orthese, die durch unterschiedliche Druckzonen und Freiräume die Wirbelsäule in ihre richtige Form drängt. Der Oberkörper wird auf- und dreidimensional ausgerichtet. Für die individuelle Anfertigung wird ein Gipsabdruck des Oberkörpers angefertigt, welches angepasst und nach und nach bis zur optimalen Passform korrigiert wird. Modultechniken erlauben eine Zusammenstellung aus vorgefertigten Teilen. Sie bestehen aus Kunststoff und Metallstäben.

Hinweis: Für den Erfolg dieser Therapie ist das konsequente Tragen von 22 bis 23 Stunden täglich enorm wichtig. Lediglich zur Körperpflege kann es abgelegt werden.

- **Schwer ausgeprägte Skoliose (über 50 Grad):** Bei ausbleibendem Therapieerfolg durch Korsett und/oder Physiotherapie bzw. einer stark ausgeprägten Skoliose ist eine Operation meist unumgänglich.

Operation der Wirbelsäule

Zusammen mit dem Arzt wird nach einer Risiken-Nutzen-Abwägung über eine Operation entschieden. Vorzugsweise wird die Wachstumsphase abgewartet, denn zu diesem Zeitpunkt liegen meist noch keine degenerativen Veränderungen vor. Die Wirbelsäule kann hier noch besser korrigiert werden, als im Erwachsenenalter.

Unterschiedliche operative Methoden und Implantate korrigieren bzw. stützen die Wirbelsäule. Sie verbleiben dauerhaft im Körper und verwachsen schlussendlich mit dem Knochen (Korrekturspondylodese).

Wohin kann ich mich wenden?

Sie haben Beschwerden an der Wirbelsäule bzw. typische Anzeichen einer Skoliose, sowie immer wiederkehrende Rückenschmerzen, ungleiche Schultern oder schiefes Becken? Sie haben an Ihrem Kind Haltungsauffälligkeiten oder eine Unregelmäßigkeit der Wirbelsäule entdeckt?

Zur Abklärung wenden Sie sich am besten an folgende Stellen:

- Arzt für Allgemeinmedizin,
- Kinderarzt,
- Facharzt für Orthopädie oder
- Spezialambulanz für Skoliose.

Skoliose-Intensivrehabilitation

Für Patienten mit Skoliose gibt es die Möglichkeit einer Skoliose-Intensivrehabilitation, die über mehrere Wochen stationär erfolgt. Da in Österreich keine derartig spezialisierte Einrichtung verfügbar ist, können Betroffene diese Behandlung in Deutschland an der Asklepios Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim/Rheinland-Pfalz (Deutschland) in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.asklepios.com.

Psychische Unterstützung

Kinder und Jugendliche benötigen beim Tragen eines Korsetts professionelle psychologische Unterstützung, da sie sich oft als Außenseiter im Alltag fühlen und psychisch daher unter starkem Druck stehen.

Die enormen Belastungen aller Skoliosepatienten zeichnen sich nicht selten mit einer Unsicherheit im mitmenschlichen Kontakt aus.

Bei den Therapien gilt es, die Patienten intensiv auf den Alltag zu schulen, da selbst bei der Berufsauswahl häufig Einschränkungen bestehen.

**Es geht nicht um die Heilung, sondern um den Umgang
mit der Erkrankung im Alltag.**

Welche Auswirkungen haben Schmerzen auf das Leben

Eine Skoliose bereitet abhängig von der Lokalisation und Ausprägung unterschiedliche Beschwerden wie z.B. Rückenschmerz und Verspannungen. Durch die Fehlhaltung können sich langfristig schmerzhafte, degenerative Veränderungen der Wirbelsäule entwickeln, bis hin zu Organ(-system)schädigung.

Skoliose und ihre Beschwerden bringen einen hohen Leidensdruck mit sich, welcher sich massiv und nachhaltig im Alltag auswirken. Die Lebensqualität ist durch starke Belastungen, Schlafmangel und Bewegungsschmerzen geprägt.

Ärger und Frustration stauen sich auf, Zukunftsängste nehmen Überhand, Stimmungsschwankungen sowie Gereiztheit belasten die Beziehung zu Familie und Freunden. Menschen ziehen sich zurück, nehmen kaum noch an Aktivitäten von Familie und Freunden teil und geben ihre Hobbys auf. Ihr Befinden, das Denken sowie ihr ganzes Leben drehen sich nur noch um den Schmerz und die Krankheit.

**Die richtige Einstellung im Umgang mit der Krankheit und den Schmerzen sowie
Motivation sind die wahren Erfolgsfaktoren am Weg zu mehr Lebensqualität!**

Wenn Sie an dem Punkt angekommen sind, wo Sie aufgrund der Krankheit und Ihrer Beschwerden Alltagsanforderungen und Freizeitaktivitäten aufzugeben denken, ist es höchste Zeit etwas dagegen zu tun.

Für einen besseren Umgang mit der Krankheit ist es wichtig selber aktiv zu werden. Es ist zweifellos nicht Aufgabe des Arztes, Physiotherapeuten oder anderen Mitmenschen Ihre Krankheit und Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Folgende Tipps möchte ich Ihnen auf Ihren Weg mitgeben die mir auch geholfen haben:

➤ **Schmerzakzeptanz**

Dieses Wort hab ich anfänglich abgelehnt. Aber umso mehr ich nachdachte, umso klarer wurde mir – Akzeptanz ist der Schlüssel um weiterzukommen. Und ja, ich bin weitergekommen und sage mir jetzt: Ich leide an Skoliose, wurde operiert und mir geht es gut.

Der Umgang mit Skoliose und den daraus resultierenden Beschwerden ist schwierig. Die Krankheit akzeptieren bedeutet nicht aufzugeben. Sie brauchen nur den Willen und die Bereitschaft, Dinge anders anzugehen als bisher. Lassen Sie sich nicht entmutigen, denn es ist möglich.

➤ **Eigeninitiative**

Zur erfolgreichen Bewältigung Ihrer Schmerzen und den Umgang mit Skoliose benötigen Sie Hilfe und Unterstützung zu mehr Eigenverantwortung. Ergreifen Sie die Initiative und nehmen Sie Kontakt mit der Selbsthilfegruppe auf. Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Skoliose.

➤ **Richtiges Tempo**

Ich gehörte zu den Menschen, die keinen Halt vor den Schmerzen machte, solange er noch erträglich war. Inzwischen teile ich mir die zu schaffenden Aufgaben nach Gefühl und Schmerztoleranz ein. Anfänglich hat mir mein Schmerztagebuch dabei geholfen. So habe ich gelernt rechtzeitig aufzuhören.

➤ **Prioritäten**

Prioritäten setzen und den Tag planen ist ein wesentlicher Schritt zu einem Leben, in dem Sie Ihre Schmerzen im Griff haben und nicht der Schmerz Sie.

➤ **Entspannung**

Entspannungstechniken sind wichtig, um einerseits verspannte Muskeln den Kampf anzusagen, andererseits um die Seele baumeln zu lassen.

➤ **Bewegung**

Viele schrecken mit der Erkrankung vor Bewegung und sportlichen Betätigungen zurück, aus Angst Schmerzen dadurch zu verstärken.

Diese Angst ist unbegründet – wenn man es langsam angeht.

Zum Beispiel Dehnungsübungen (Yoga, Pilates) und Bewegung lindern die Beschwerden und fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Langsam beginnen und vorsichtig steigern. Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten/Trainer über individuelle Übungen.

➤ **Konsequenz**

Konsequenz und Ausdauer ist wichtig! Wenn Sie die Routine entwickelt haben, ist das Durchhalten einfacher als Sie anfangs dachten. Umgeben Sie sich mit Menschen die Sie unterstützen und lassen Sie andere an Ihrem Fortschritt teilhaben! **Gemeinsam statt einsam!**

➤ **Gesunder Umgang mit Ihrem Körper**

Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und auf ihn zu achten. Denken Sie daher bitte an folgendes: Ausruhen wenn Ihr Körper danach verlangt, gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf, Zeit für die tägliche Körperpflege nehmen.

Das Selbstmanagement dauerhafter Schmerzen ist nicht so kompliziert wie es auf den ersten Blick aussieht. Am besten ist es, es schrittweise zu erlernen. Bitten Sie Ihre Familie, Freunde und auch Kollegen um Hilfe und Unterstützung. Nach und nach werden Sie an Selbstsicherheit gewinnen und die Kontrolle über Ihre Schmerzen übernehmen. (Pete Moore)

Grundsätzlich gilt: Sie entscheiden, was Ihnen gut tut! Sind sie sich nicht sicher, fragen sie Ihren Arzt um Rat!

**Sich gegenseitig helfen ist die Medizin mit
schöner Nebenwirkung!**

Die Selbsthilfegruppe

Die neu ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe befindet sich gerade noch im Aufbau. Wenn Sie von der Krankheit Skoliose betroffen sind, oder sich dafür interessieren, freut sich Daniela Hohenwarter über eine Kontaktaufnahme per Mail. Sie wird die Selbsthilfegruppe betreuen skoliose@chronischkrank.at.

Daniela Hohenwarter leidet selbst an Skoliose und hat sehr viel Erfahrung, Expertise und Wissen über diese Krankheit gesammelt. Es ist ihr ein Bedürfnis, anderen Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Es tut gut, mit anderen Menschen zu sprechen, denen es ähnlich geht. Erfahrungen austauschen, Infos teilen und einander Kraft geben. Einfach wieder auf die Beine kommen - dafür ist eine Selbsthilfegruppe da.



E-Mail Kontakt: kontakt@chronischkrank.at

Telefonischer Kontakt: Montag, Dienstag & Donnerstag von 8.30 bis 17.00 unter **+43 (0) 7223 / 8 26 67**

Persönliche Vorstellung

Mein Name ist Daniela Hohenwarter, und wurde im November 1975 im Sternzeichen Schütze geboren. Ich leide selbst an Skoliose.

Im Zuge meiner Ausbildung und Tätigkeit als Case Managerin sowie meinen eigenen Erfahrungen als Betroffene (Skoliose operiert) habe ich festgestellt, dass ich mit dieser Erkrankung sowie generell mit Rückenschmerzen, oft im Regen stehen gelassen wurde. Mir kam es oft so vor, als gäbe es in der Steiermark kaum Betroffene mit Skoliose, geschweige denn Operierte.

Meine Eltern und in weiterer Folge auch ich wussten nicht, wo man Hilfe in Anspruch nehmen kann und es kompetente Orthopäden gibt, die mit Skoliosepatienten Erfahrung haben.

Einer, der einem klipp und klar sagt was Sache ist. Welche Möglichkeiten es an Behandlungen gibt. In welcher Einrichtung und bei welchem Therapeuten bekomme ich die auf mich zugeschnittene adäquate Therapie? Welche Therapien sind erfolgsversprechend? Was kann ich selbst beitragen um meine individuelle Lebensqualität wieder zu verbessern?

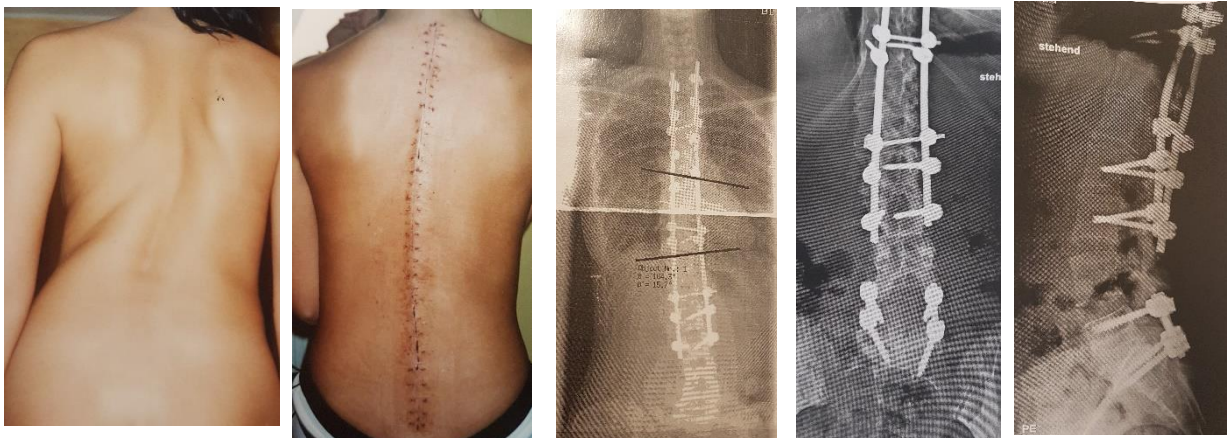
Oft scheiterte ich mit meiner Erkrankung an diesen grundsätzlichen Fragestellungen.

Es begann für mich eine Odyssee, die vom Hausarzt über diverse Fachärzte bis hin zu erfolglosen Behandlungsversuchen bestand.

Ich kam zu folgender Erkenntnis:

Es geht nicht um die Heilung, sondern um den Umgang mit der Erkrankung im Alltag.

Mir wurde in der Jugendzeit ein Korsett verpasst und glauben Sie mir, das war keine einfache Zeit. Leider brachte es nicht den erwarteten Erfolg. So ließ ich mich 2003 im Klinikum Innsbruck operieren - Versteifung Th2-L3. Folgeoperation aufgrund Abnützungen im LKH Stolzalpe 2017 - Versteifung L5/S1.



Ich habe gelernt mit der Krankheit umzugehen. Klar hab ich auch öfter Schmerzen und für mich ist trotzdem eines sehr, sehr wichtig und das halte ich mir immer vor Augen: Nicht gehen lassen, schön anziehen, ein bisschen Schminke – das tut meinem Gemüt gut. Jammern gehört nicht zu meinen Stärken. Durch das Jammern werden die Schmerzen nicht weniger. Ich sage mir immer → Das tut meiner Seele und Aussehen nicht gut. Regelmäßige Bewegung ist für mich sehr wichtig, meinen Körper so gut es möglich ist fit zu halten und natürlich gesunde Ernährung.

Aus diesen Erfahrungen heraus ist meine Idee entstanden eine Selbsthilfegruppe für Skoliosepatienten und Betroffene mit Rückenschmerzen zu gründen.

Ich möchte als Ansprechperson mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Hilfe zur Selbsthilfe und Motivation am Leben wieder aktiver teilzunehmen, das ist mein Ziel.

Unser gemeinsames Ziel → Zeit schenken – Freude erleben

Die Kontaktdaten der SHG:



Daniela Hohenwarter (Stmk)

Selbsthilfegruppe Skoliose

Tel: +43 (0) 664 / 39 47 663

Mo und Mi 08:00 – 12:00 Uhr

Di und Do 13:00 – 17:00 Uhr

hohenwarter@chronischkrank.at

Quellen:

(Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2018; Physioaustria, 2018; Landeskrankenhaus Feldkirch, 2018; Leading-medicine-guide.at, 2018; Moore, 2013)

Seiten für weitere Informationen über Skoliose und Therapie



Homepage: [Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs](#)



Kontakt

E-Mail: skoliose@physioaustria.at

Tel.: 01 587 99 51

Homepage <http://www.physioaustria.at/wissen/was-ist-skoliose>



Homepage: <http://www.ge>

[Im aktuellen Dokument sind keine Quellen vorhanden.sund.at/f/skoliose](#)

Schmerz - Werkzeugkoffer

>CHANGE PAIN[®]

SCHWEIZ

<https://www.change-pain.at>

Therapien



Dipl. Shiatsu Praktikerin, Heilmasseurin, Gewerbliche Masseurin und PranaVita-Therapeutin

<http://www.shiatsu-massage-fuerstenfeld.at/>

Kontakt

Brigitta Hutterer

Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Telefon: 0664 / 433 52 10

Weitere Informationen über Therapien erhalten Sie beim Bundesverband der Physiotherapeuten Österreichs (Physio Austria), [Physiotherapeut/in finden](#) und bei Ihrem [Sozialversicherungsträger](#).