

Iris Munsperger

Aufrecht durch den Alltag mit

SKOLIOSE

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

IMPRESSUM
© 2020 Iris Munsperger

Autorin: Iris Munsperger
Illustrationen: Edith Metzner

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media
GmbH, Wien
ISBN: 978-3-99084-250-8 (Paperback)
978-3-99084-251-5 (Hardcover)
978-3-99084-252-2 (e-Book)
Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Die im Buch veröffentlichten Übungen wurden mit großer Sorgfalt erarbeitet.
Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Ebenso wird eine Haftung für Personen-,
Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Legende	8
Die idiopathische Skoliose	11
Therapiekonzepte	13
Fußfehlstellung und ihre Auswirkung	15
Fußverschraubung	17
Atem-Achtsamkeit	19
Aufrichtungshaltung	21
Sitz-Aufrichtung	23
Stand-Aufrichtung	25
Ein Wort an die Eltern	27
Skoliose-Aufrichtung im Alltag	29
Ein Wort an DICH	31
AUFRICHTUNG VON FRÜH BIS SPÄT: LOS GEHT'S!	33
Guten-Morgen-Aufrichtung	35
Zähneputz-Aufrichtung	37
Dusch-Vibrations-Aufrichtung	39
Styling-Aufrichtung	41
Atempause am Frühstückstisch	43
Frühstücks-Aufrichtung	45
Schultaschentrage-Aufrichtung	47
Ampel-Aufrichtung	49
U-Bahn-Aufrichtung	51
In der Schule: Schreib-Aufrichtung	53

Lümmel-Aufrichtung	55
Pausen-Aufrichtung	57
Schulsportwünsche	59
Straßenbahn-Aufrichtung	61
Rolltreppen-Aufrichtung	63
Tisch-Aufrichtung	65
Einkaufs-Aufrichtung	67
Atem-Kräftigung	69
Autofahr-Aufrichtung	71
Freizeit-Aufrichtung	73
Einfach-mal-Entspann-Aufrichtung	75
Fernseh-Aufrichtung	77
Am Abend: Zähneputz-Aufrichtung	79
Seitenschlaf-Aufrichtung	81
Varianten der idiopathischen Skoliose	83
Nachwort und Dank	84

Ein Wort zuvor

Die Worte »Setz dich aufrecht hin!« oder »Steh gerade!« sind uns aus der Kindheit wohlbekannt. Oft sind sie so sehr in Erinnerung geblieben, dass Eltern diese »Stehsätze« später auch an ihre Kinder weitergeben. Was steckt eigentlich hinter dieser Aufforderung?

Die aufrechte Körperhaltung spielt in unserem Leben eine große Rolle. Zum einen ist die Wirbelsäule unser physisches Rückgrat und steht damit für Aufrichtung, Halt und Stabilität des gesamten Körpers. Zum anderen bringt sie unser psychisches Befinden zum Ausdruck: Gehen wir aufrecht und erhobenen Hauptes durch den Tag, ist dies ein Zeichen für Wohlbefinden, Stärke und Selbstbewusstsein.

Für manche Menschen ist diese aufrechte Haltung mit viel mehr Anstrengung, Aufwand und Bewusstheit verbunden als für andere: Bei ihnen hat sich die Wirbelsäule ihren eigenen Weg gebahnt und bricht seitlich aus. In diesem Fall müssen wir versuchen, sie wieder auf den richtigen Weg, zurück *in die Mitte*, zu führen!

Genau hier setzt dieses Buch an. Es soll allen Kindern und Jugendlichen mit *idiopathischer Skoliose* zeigen, wie sie gewöhnliche Alltagssituationen nutzen können, um ihren Rücken wieder in eine aufrechte Haltung zu bringen.



Unterlagerung

Aufrichtung/sich größer machen

Schulterblattschub

Atemstellen

3 dimensionale Atmung

Ausatmung auf „Ffff“

Richtungsweisende Pfeile

Beckenstellung

Schwerkraft

Richtungspfeil Schulterblatt

Beugung

Aufrechte Wirbelsäule

Skoliose

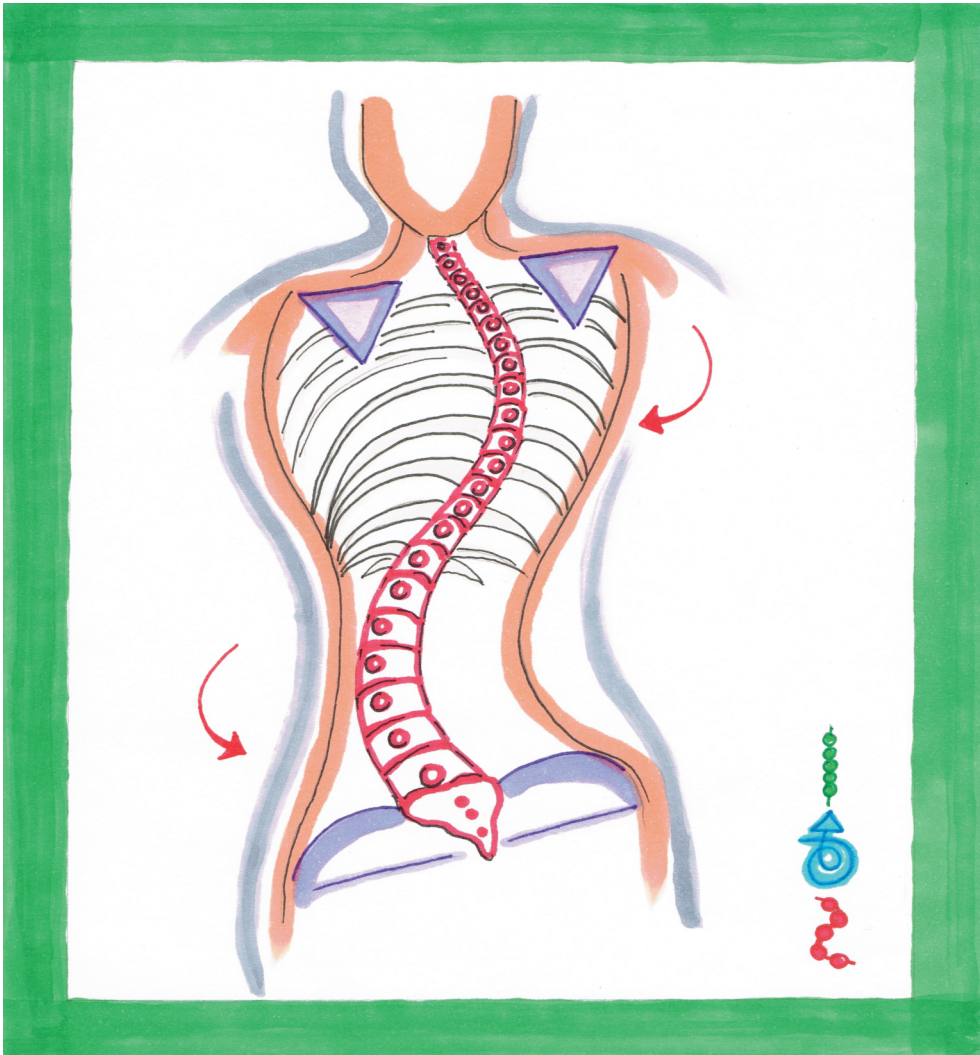
Liebe Leserin!

Lieber Leser!

Die Legende soll dir helfen, dieses Buch richtig zu verwenden.

Die einzelnen Symbole geben dir Auskunft über die aktiven und passiven Aufrichtungsmöglichkeiten.





Die idiopathische Skoliose

Das Wort »Skoliose« leitet sich aus dem Altgriechischen »skolios« ab und bedeutet »krumm«. Skoliose ist eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper.

Bei der sogenannten idiopathischen Skoliose – jener Form, die uns hier in diesem Buch beschäftigen wird – sind die Ursachen weitgehend unbekannt. Sie entsteht im Jugendalter und verschlechtert sich insbesondere während des verstärkten Körperwachstums. Diese Form der Skoliose tritt familiär gehäuft auf, wobei Mädchen öfter betroffen sind als Jungen.

Im Rahmen der Skoliose kann es zu 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.

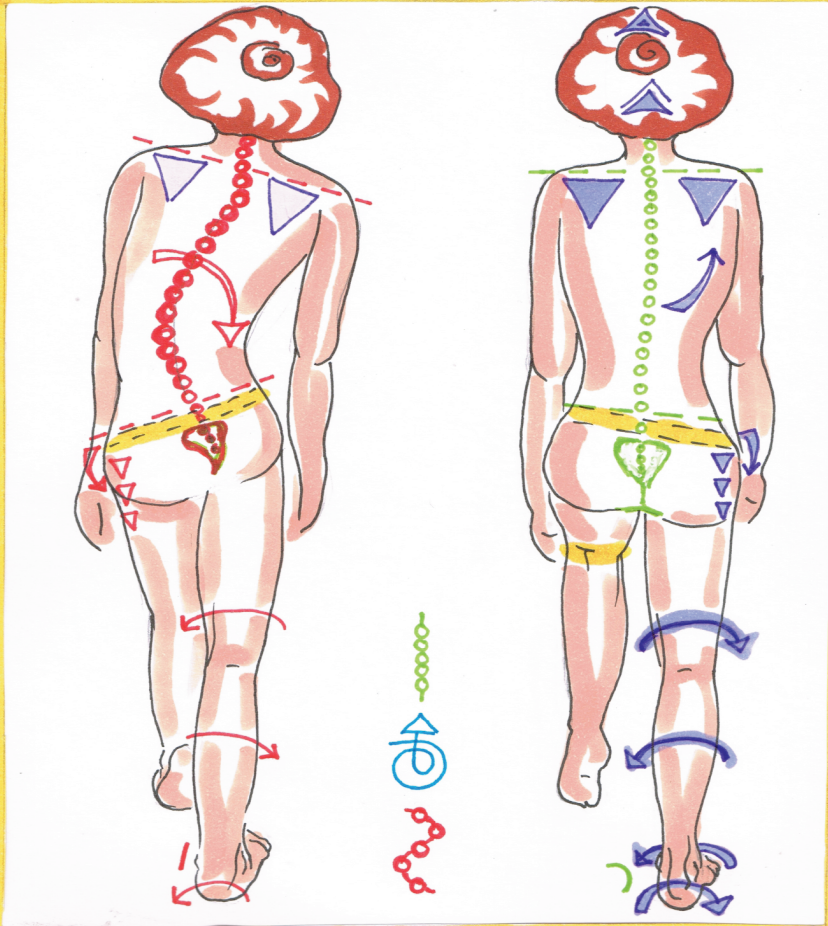
Als Therapiekonzept kommt in Europa die bewährte Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth zur Anwendung.

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.

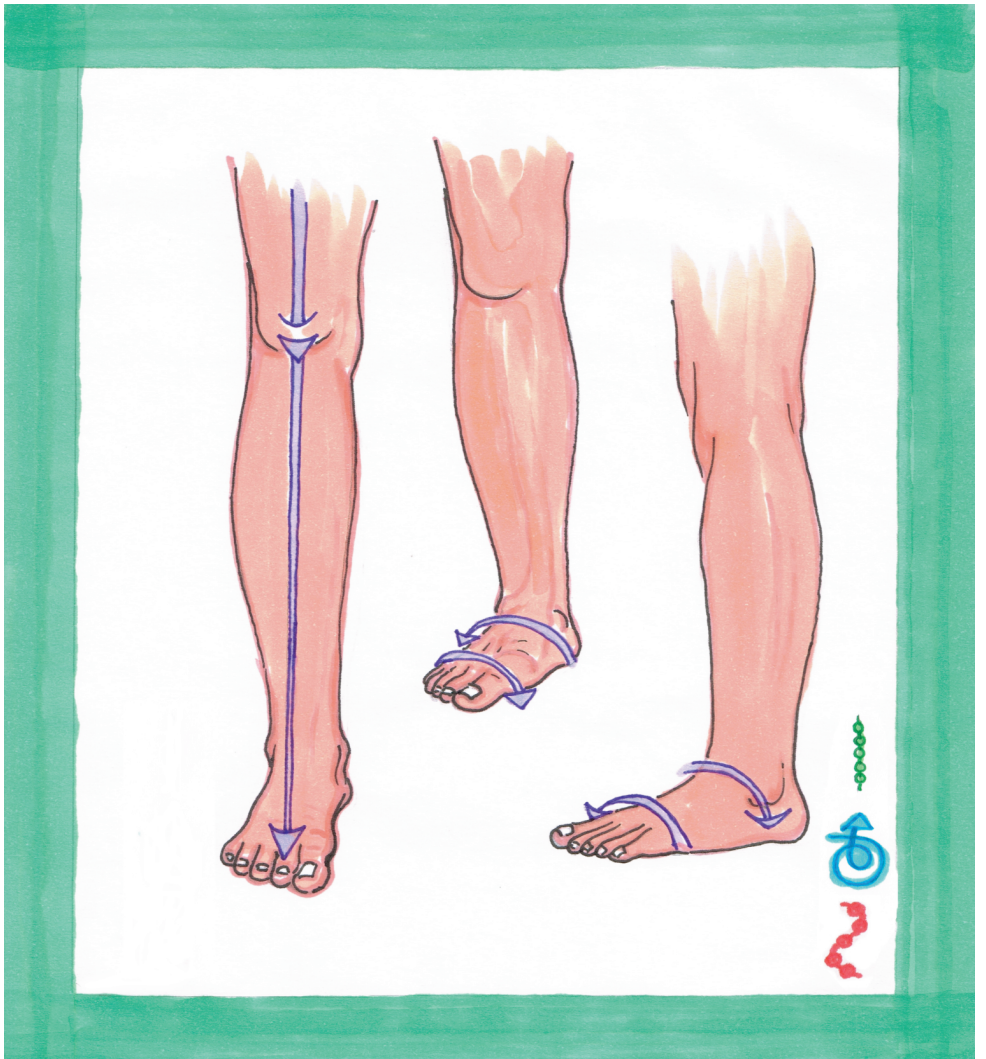


Fußfehlstellung und ihre Auswirkung

Der Fuß ist unsere Basis, das Fundament, auf dem unsere Körperstatik aufgebaut ist. Daher nimmt die Fußstellung auch für eine gute Wirbelsäulenaufrichtung eine wichtige Rolle ein.

Knickt bzw. dreht sich die Ferse in der Standphase nach innen zum sogenannten »Knickfuß«, aus dem sich Senk- und Spreizfuß entwickeln können, kommt es zu einer Achsenabweichung in den Beinen. Dies kann sich in Folge auch negativ auf die Wirbelsäulenaufrichtung auswirken.

Es ist daher sehr wichtig, dass die anatomisch veranlagte Verschraubung des Fußes unterstützt, gestärkt oder wiederaufgebaut wird.



Fußverschraubung

Die natürliche Verschraubung des Fußgewölbes gleicht einer Verwringung: Dabei dreht sich der Vorfuß nach innen und die Ferse nach außen. Damit wird insbesondere der Großzehenballen belastet bei gleichzeitig zentrierter bzw. äußerer Fersenbelastung.

Ist die Beinachse richtig aufgerichtet, zeigt nun die Kniescheibe in Richtung der zweiten Zehe.

Sollte diese Verschraubung nicht mehr vorhanden sein, muss sie für eine optimale Wirbelsäulenaufrichtung wieder antrainiert werden.

Zusätzlich kann das Training auch mit einer podologischen oder sensomotorischen-Schuheinlage unterstützt werden.



Atem-Achtsamkeit

Die Atmung nimmt in der Skoliose-Aufrichtung eine wichtige Rolle ein.

Die idiopathische Skoliose geht mit einer Wirbelsäulenasymmetrie einher, was zu einer asymmetrischen Atmung führt, die deformitätsverstärkend wirken kann.

Die Betroffenen werden daher in diesem Buch mehrfach dazu angehalten, eine spezielle Atemtechnik anzuwenden. Diese öffnet die eingefallenen Rumpfareale und nimmt maßgeblich Einfluss auf das Zwerchfell und die Rippenmobilität. Sie dient damit als wichtige Vorbereitung auf die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Die zu beatmenden Stellen werden auch »Atemstellen« genannt und befinden sich auf der Konkavseite der Wirbelsäulenbiegung.

Weitere Atemstellen können auf Anraten der Therapeutin/des Therapeuten hinzukommen. Aufgrund der Individualität von Skoliosen ist es an dieser Stelle jedoch nicht möglich, diese weiter zu differenzieren.

