Skoliose oft lange unerkannt

Erschienen am 19.03.2013

Gute Heilungschancen mit Physiotherapie und modernen Korsetts

Viele Kinder haben eine Wirbelsäulen-Asymmetrie, die harmlos ist, sich in starken Wachstumsphasen aber schnell zu einer Skoliose verschlechtern kann. Von dieser dreidimensionalen Verbiegung der Wirbelsäule sind besonders häufig Mädchen während der Pubertät betroffen. Die Ursache der Skoliose ist in 90 % der Fälle unklar, nur selten sind Beinlängenunterschiede, Muskelerkrankungen oder Nervenschädigungen verantwortlich. Da Skoliosen anfangs keine Beschwerden machen, bleiben sie oft lange unerkannt. „Eine Früherkennung ist bei Skoliose immens wichtig, da im Anfangsstadium mit Physiotherapie sehr gute Heilungschancen bestehen“, weiß Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. Bei einer fortgeschrittenen Skoliose kann neben Physiotherapie eine Korsettbehandlung erforderlich werden.

Eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit Drehung der betroffenen Wirbelkörper kann an verschiedenen Stellen auftreten. Zu erkennen ist die Skoliose an einigen Symptomen: unterschiedlich hohe Schultern, unterschiedliche Taillendreiecke, ein Beckenkamm ist höher und steht hervor. Oft tritt oben am Rücken ein Buckel und am unteren Teil der Wirbelsäule ein Lendenwulst auf. Vor allem in starken Wachstumsphasen vom 10. bis 14. Lebensjahr kann es innerhalb weniger Wochen eine massive Verschlechterung geben. „In dieser Zeit wären regelmäßige Kontrollen sinnvoll“, so Ute Repschläger. „Ohne Behandlung kann langfristig eine Rumpfasymmetrie auftreten, die so stark ist, dass sie innere Organe wie Herz, Lunge und Darm belastet.“

Die Skoliose-Therapie richtet sich immer nach Schweregrad und Zeitpunkt des Auftretens. Alleinige Physiotherapie ist meist bei Skoliosen sinnvoll, die eine Krümmung von 20 bis 25 Grad aufweisen. Bei sehr starker Krümmung ist gegebenenfalls eine Operation nötig. Häufig kann aber auch ein modernes Korsetts helfen. Dank millimetergenauer, dreidimensionaler Messdaten des Rückenprofils wird die genaue Rotationsfehlstellung der Wirbelsäule erkennbar, was für eine exakte Anpassung sorgt. „Mit Korsettbehandlung und Physiotherapie lassen sich Skoliosen im Kindes- und Jugendalter nicht nur stoppen, sondern nach neuesten Untersuchungen wohl auch dauerhaft korrigieren“, so Repschläger.

Ziel der Physiotherapie ist es, die Wirbelsäulenstellung und Muskelaktivität zu verbessern, z. B. durch Dehn- und Kräftigungsübungen der Rückenmuskulatur, ein Beweglichkeitstraining der Wirbelsäule, Haltungsschulungen und gezielte Atemtherapie. Hier werden vor allem die überdehnten Muskeln der konvexen Seite gekräftigt. Gleichzeitig wird die konkave Seite durch gezielte Atmungsübungen gehoben und schonend gedehnt. Die dreidimensionale Skoliose-Therapie nach Schroth ist ein spezielles Therapieverfahren, das ein- bis zweimal wöchentlich eingesetzt wird. Durch mechanische Gegendrehung der Wirbelsäule wird die Haltung korrigiert und das Atemvolumen vergrößert. Dies kann z. B. durch eine spezielle Dreh-Winkel-Atmung oder auch durch Hangübungen an der Sprossenwand erfolgen. Zusätzlich müssen Betroffene zuhause täglich rund 15 Minuten Übungen durchführen. Ute Repschläger: „Die Eigeninitiative der Betroffenen ist für den Heilungserfolg immens wichtig.“ Skoliose-Patienten sind häufig haltungsschwach. Physiotherapie hilft, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und regt an, alte Bewegungsmuster abzugewöhnen und durch neue zu ersetzen.