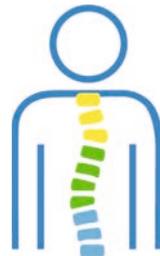




Hallo,  
ich heiße Lisa  
und habe  
Skoliose.

**Mach dich schlau!**

Antworten und Aufklärung rund um das Thema Skoliose



**Bundesverband  
Skoliose-Selbsthilfe e.V.**

Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte

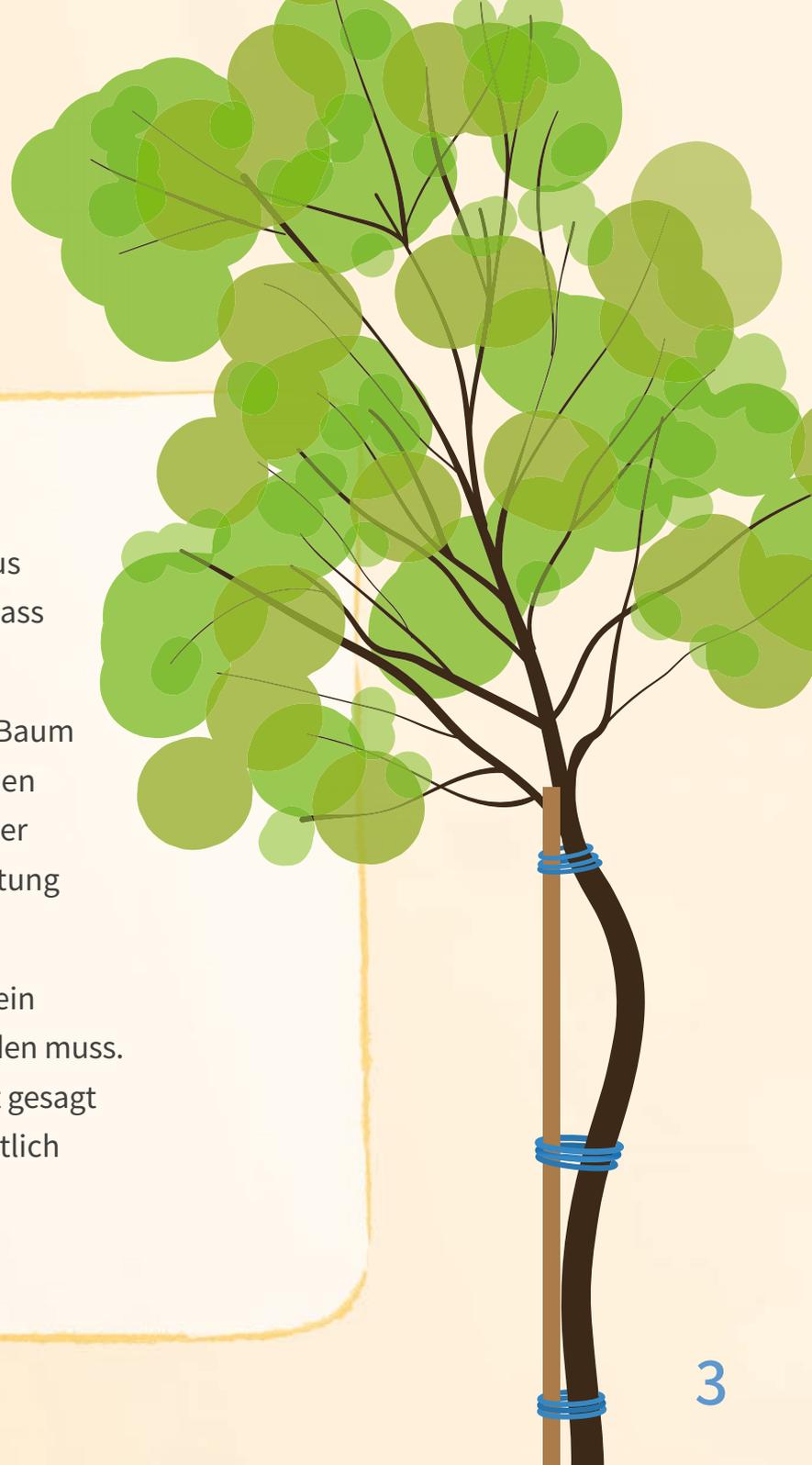


**Skoliose?  
Was ist das?**

Bäume wachsen eigentlich von Natur aus gerade, doch ab und zu kommt es vor, dass ein Baum schief wächst.

Dann gibt es folgende Möglichkeit: den Baum an einen Pfahl festbinden. So angebunden kann der Baum einige Jahre stehen, bis er kräftig genug ist und in die richtige Richtung gelenkt wurde.

Lisa ist 8 Jahre alt und fühlt sich wie so ein krummer Baum, der gerade gesetzt werden muss. Sie hat Skoliose. Was ist das? Vereinfacht gesagt ist die Wirbelsäule bei einer Skoliose seitlich verbogen und gleichzeitig verdreht.



## Ich erzähle dir aus meinem Leben ...

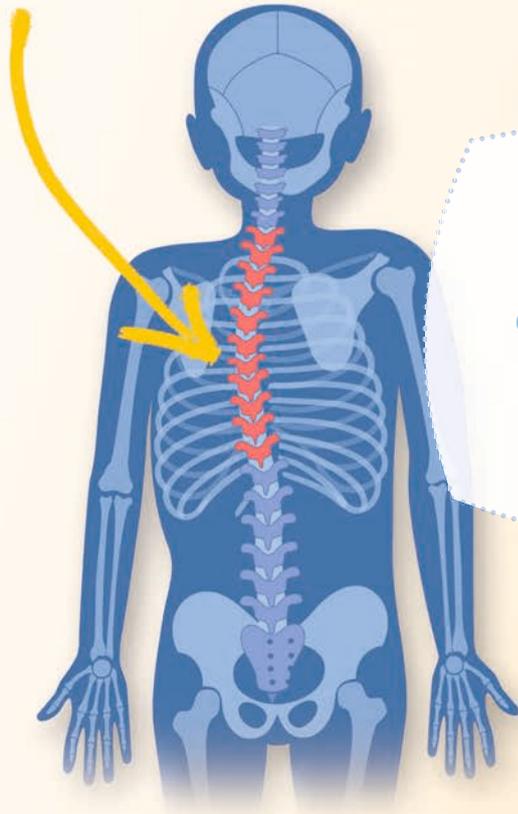
Ich bin Lisa, 8 Jahre alt und ich habe Skoliose, eine krumme Wirbelsäule. Meine Eltern und ich haben das lange nicht bemerkt oder gewusst. Sie hatten auch noch nie etwas von dieser Krankheit gehört. Ich stehe eben öfter etwas schief oder belaste eine Seite mehr als die andere. Und Schmerzen hatte ich nicht.

Meine Kinderärztin hat dann durch einen Vorneigetest eine Krümmung meines Rückens festgestellt. Ich habe meine Füße nebeneinander gestellt und mich mit durchgestreckten Knien nach vorne gebeugt. Die Ärztin stand hinter mir und konnte deutlich sehen, dass die rechte Seite meines Rückens höher war als die linke. Normalerweise befinden sich die Schulterblätter auf gleicher Höhe. Bei mir leider nicht. Deshalb war schnell klar, dass ein Besuch bei einem Orthopäden auf dem Programm stand.



Der Vorneigetest

## Und das ist meine Wirbelsäule:



Der Name der Krankheit stammt von dem griechischen Wort „skolios“, das „krumm“ bedeutet.

Sie hat einen sichtbaren Knick und ist in sich gedreht. Woher das kommt, weiß man nicht. Manche Kinder bekommen die Skoliose einfach so. Man kann aber einiges dagegen machen.

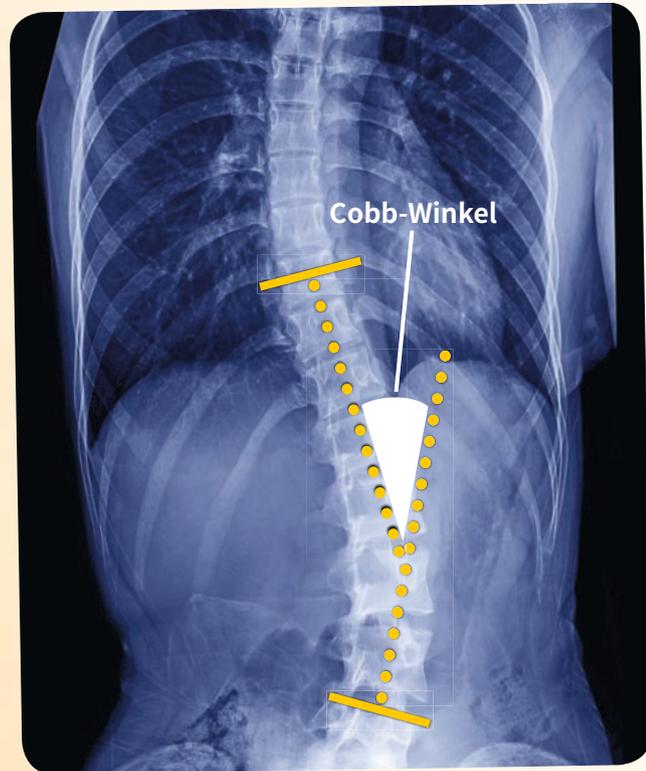


Im Röntgenbild sucht der Arzt den am schrägsten stehenden obersten und untersten Wirbel der Krümmung aus. Der Winkel zwischen diesen beiden Wirbeln wird gemessen und in Grad angegeben. Der „Cobb-Winkel“ gibt an, wie stark die Wirbelsäule verkrümmt ist.

Das Korsett gibt der verkrümmten Wirbelsäule während des Wachstums die richtige Richtung vor.

## Wie soll das weitergehen?

Der Orthopäde kann eine Skoliose meist schon bei der körperlichen Untersuchung erkennen. Der Arzt schaut dich genau an, tastet deine Wirbelsäule ab und bittet dich, bestimmte Bewegungen zu machen. Es wird danach noch eine Röntgenuntersuchung gemacht, die den Verdacht auf eine Skoliose bestätigt.



Das Röntgenbild

Die Diagnose bei mir war ziemlich deutlich: Skoliose mit einem Winkel von 25 Grad. Das heißt: Physiotherapie und eine Behandlung mit Korsett, einer Orthese aus Kunststoff. Nur so kann verhindert werden, dass sich die Wirbelsäule während des Wachstums weiter verkrümmt. Das bedeutete für mich, das Korsett täglich möglichst lange zu tragen.

Das Korsett ist anfangs unbequem, kann aber das Fortschreiten einer Skoliose aufhalten. Ich trage ein speziell angefertigtes Korsett. Das wird zwischendurch immer nachgebessert und neu angepasst. Am Anfang hat mir meine Mama beim Anziehen des Korsetts geholfen. Nach einer Weile konnte ich das prima selbst. Inzwischen fühle ich mich sogar unwohl, wenn ich das Korsett nicht trage – so sehr habe ich mich daran gewöhnt.

Zum Sport, für Bewegungsübungen, Krankengymnastik und zum Duschen darf ich das Korsett ablegen.



Wenn ich  
ausgewachsen bin,  
brauche ich  
kein Korsett mehr.

## Ich habe der Skoliose den Kampf angesagt!

Das Risiko, dass sich die Skoliose verschlimmert, hängt von ihrer Gradzahl ab, wenn sie entdeckt wird. Und davon, wie alt du dann bist. Je größer die Krümmung ist und je jünger du bist, desto größer ist das Risiko, dass die Krümmung zunimmt.

Wenn du ein Korsett trägst, ist es wichtig, dass du jeden Tag Krankengymnastik machst. Ich trainiere regelmäßig, um die Rückenmuskulatur, aber auch den Bauch zu stärken. In der Physiotherapie habe ich dazu ein Übungsprogramm bekommen. Ich gehe gerne dort hin, weil darauf geachtet wird, dass ich Freude und Spaß an den Übungen habe. Die Zeit vergeht immer richtig schnell. Neben der Krankengymnastik mache ich noch Sport. Ich gehe klettern und mit meiner Freundin zum Skaten.

Es gibt aber auch Tage, da bin ich es leid, ein Korsett tragen zu müssen. Dann freue ich mich immer auf ein Treffen mit anderen betroffenen Kindern. Unsere Eltern tauschen sich auch oft untereinander aus und können uns wieder Mut machen und Tipps geben.

Übrigens, eine Reha ist bei Skoliose auch möglich. Dann erlernt man in einem speziellen Zentrum für Skoliose-Patienten täglich tolle Übungen für den Rücken. Eine Reha dauert in der Regel drei Wochen und die Familie kann häufig mitfahren. Unsere Kinderärztin hat das für mich vorgeschlagen.



Es ist nicht immer  
einfach – ganz ehrlich.  
Aber nur, wenn du  
das Korsett dauerhaft  
trägst, kannst du die  
Verkrümmung deiner  
Wirbelsäule verbessern.



Jeden Tag üben...



Hallo  
Skolibär...

Hi Lisa,  
lass uns  
trainieren!



## Mein Kuscheltier ist mein Trainingspartner für zuhause.

Gymnastikübungen, die ich zuhause machen soll, unterstützen mich sehr darin, dass die Skoliose nicht schlimmer wird. Denn sie geht nicht mehr ganz weg. Die Krümmung kann stärker werden, wenn ich nicht dagegen arbeite. Ich werde also immer in Bewegung bleiben.

Meine Mama hatte die tolle Idee, dass ich einen Trainingspartner brauche, damit ich meine Übungen auch motiviert mache. Und dann zog Skolibär bei uns ein. Er hilft mir immer beim Aufwärmen: Hampelmann, Hüpfen, Strecken – und die Skoliose-Gymnastik geht dann viel leichter. Außerdem kann ich meinem Skolibär abends auch immer meine Sorgen erzählen. Die sind dann meistens am nächsten Morgen kleiner oder sogar weg.

Ich versuche jeden Tag, die Skoliose in den Griff zu bekommen. Es ist so wichtig, nicht den Mut zu verlieren und sich die gute Laune nicht verderben zu lassen. Denk daran, du bist nicht alleine. Es gibt so einige Skoliose-Kämpfer auf dieser Welt, die sich auch nicht unterkriegen lassen.

4 bis 4,5 % aller 10- bis 14-jährigen Jugendlichen haben Skoliose. Meistens sind Mädchen betroffen.



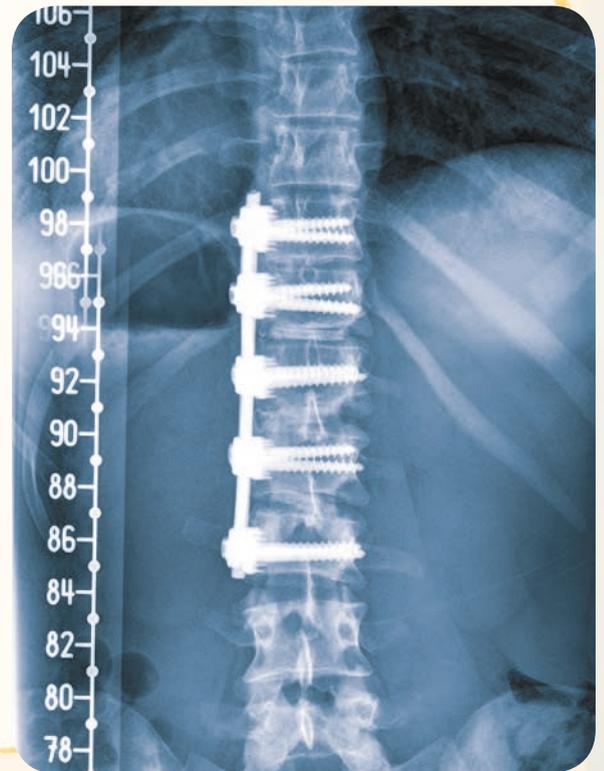
## Mein Freund Miro wurde operiert.

Trotz Gymnastik und Behandlung kann eine Skoliose auch schlimmer werden. Wenn die Krümmung der Wirbelsäule sehr stark ist, kann es sein, dass auch über eine Operation nachgedacht wird. Dann wird ein Teil der Wirbelsäule, in dem sich die Krümmung befindet, fixiert und soweit wie möglich gerade gerichtet. Das kann eine Chance auf Besserung sein, wenn die konservative Behandlung – das ist die Therapie ohne Operation – nicht mehr hilft.

Bei der Physiotherapie habe ich Miro kennengelernt. Er hat auch Skoliose, aber viel schlimmer als ich. Deshalb wurde er schließlich operiert und musste einige Zeit im Krankenhaus bleiben.

Nach der Operation war seine Wirbelsäule an der Stelle, wo die fixierenden Stäbe angebracht wurden, weniger beweglich. Er musste am Anfang vorsichtig sein und durfte keinen Sport machen.

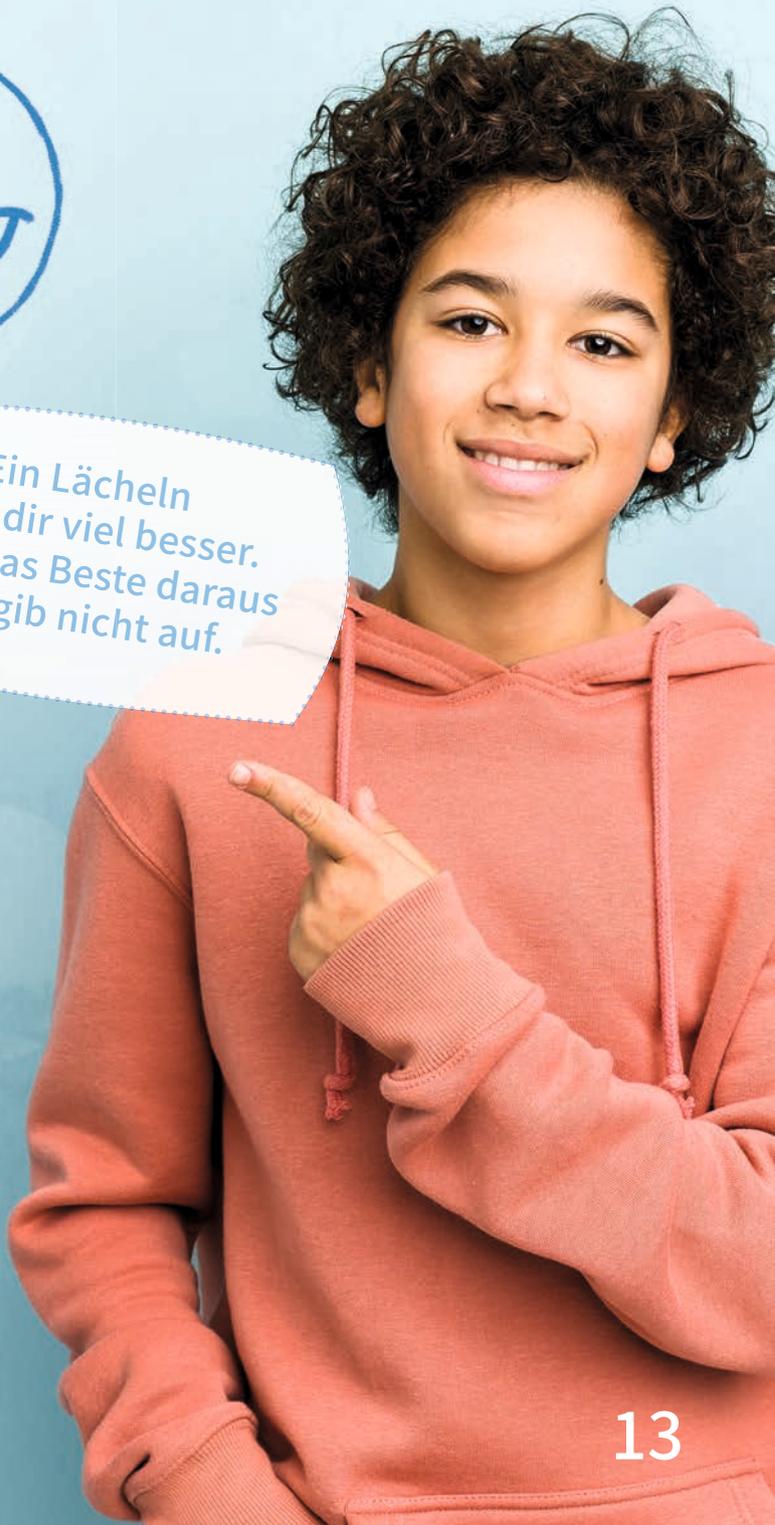
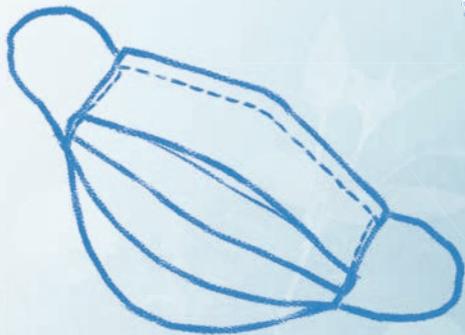
Es gibt verschiedene Operationsverfahren. Wie die Operation genau gemacht wird, erklärt dir am besten ein Arzt.



## Die Operation



Ein Lächeln  
steht dir viel besser.  
Mach das Beste daraus  
und gib nicht auf.



## Du hast bestimmt noch Fragen ...

### Was kann ich jetzt noch anziehen?

Du fühlst dich vielleicht wohler, wenn man das Korsett unter der Kleidung nicht direkt sieht. Das kann ich verstehen. Ich trage manchmal einfach längere oder locker sitzende Oberteile. So lässt sich das Korsett gut abdecken.



### Hast du Tipps für die Schule?

Die Schulbücher können z. B. doppelt bestellt werden, so dass ein Satz Bücher in der Schule bleibt und das schwere Tragen deiner Schultasche wegfällt. Vielleicht hast du auch einen Tipp für andere Kinder.



### Kann ich Sport machen?

Ja, unbedingt! Regelmäßiges Training stärkt deine Rückenmuskulatur. Das Korsett kann zum Sporttreiben ausgezogen werden. Du kannst viele Sportarten machen, z. B. Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Klettern oder Inlineskatieren. Das mache ich oft mit meiner Freundin.





## Was ich dir unbedingt noch sagen möchte ...

Vielleicht hast du gerade erfahren, dass du eine Skoliose hast. Du brauchst keine Angst zu haben! Man kann etwas dagegen unternehmen.

Ich habe mich inzwischen an mein Leben mit Skoliose gewöhnt und gelernt, richtig gut damit umzugehen. Die Krankheit macht dich nicht seltsam oder anders. Sie ist auch nicht ansteckend. Du bist ein normales Kind, das nur – wie der schiefe Baum – Unterstützung beim Geradewachsen benötigt.

Ich hoffe, dass du genauso ein Skoliose-Kämpfer wirst wie ich!

*Deine Lisa*



Wichtig ist,  
dass du nie  
den Mut  
verlierst.

Bildnachweis: AdobeStock & Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.



Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.  
Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte  
Siegburger Straße 1a, 51491 Overath  
Tel.: 02206 / 9 04 79 56  
verwaltung@bundesverband-skoliose.de  
www.bundesverband-skoliose.de

Diese Broschüre  
wurde gefördert von:

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*