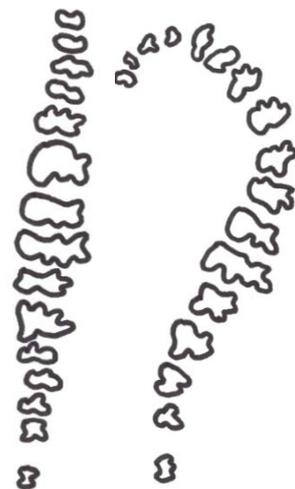


Skoliose



Interview mit
PD Dr. Ramseier



Seite 7

Meine
Korsettbehandlung



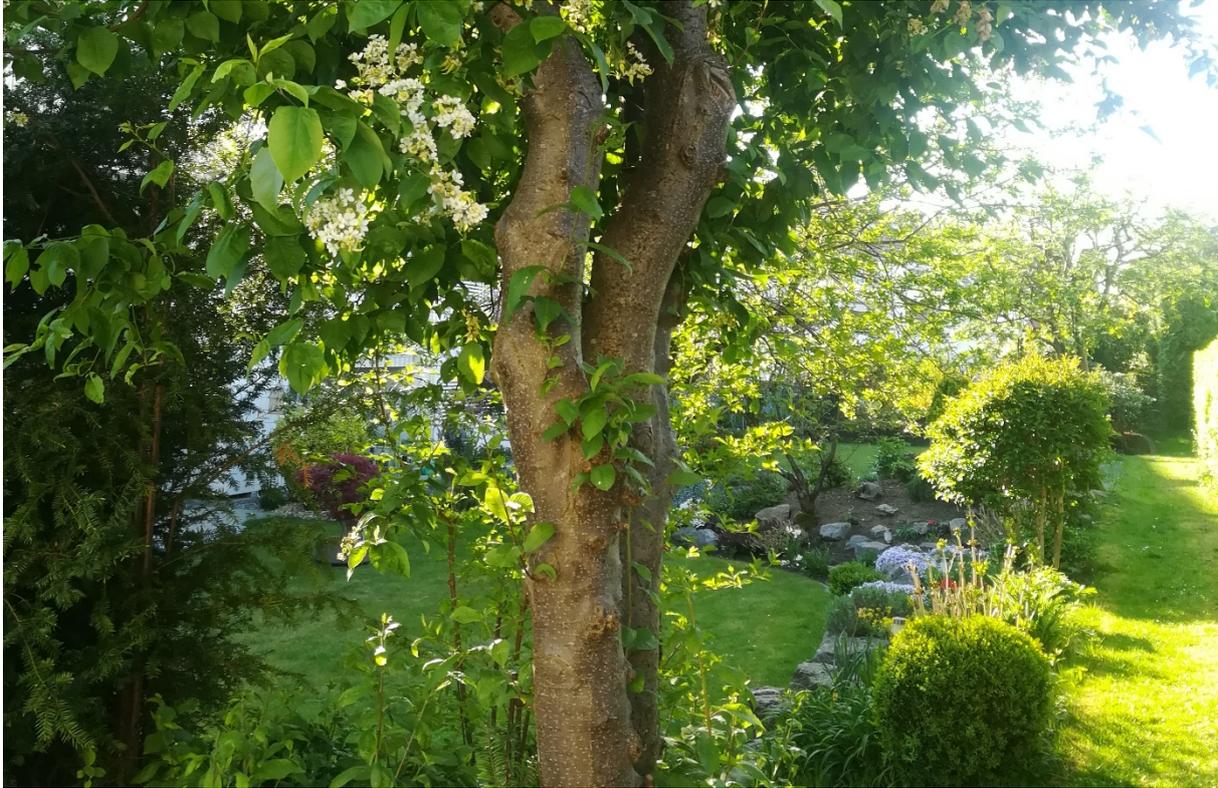
Seite 9

10 typische
Situationen mit
Korsett



Seite 16

Editorial



1

Hallo, mein Name ist Eleonore, ich bin 15 Jahre alt und leide seit fast 3 Jahren an einer Skoliose. Es freut mich, dass Du Dich entschieden hast meine Broschüre zu lesen. In diesem Heft will ich auf das Thema Skoliose aufmerksam machen und meine eigenen Erfahrungen schildern. Ich möchte Betroffenen und Eltern Tipps mitgeben und Mut machen. Diese Broschüre, findest Du auch auf dem Instagram- Account *skoliose_2020* oder auch auf der Homepage www.orthoglauser.ch/downloads als PDF-Datei zum Herunterladen.

Du hast mein Heft aus Neugierde in die Hand genommen? Danke! 😊

Falls Du (oder eine Dir nahestehende Person) unter Skoliose leidest/leidet, dann möchte ich mit Humor und meinen Worten versuchen Licht ins Dunkle zu bringen, damit Du weisst, was auf Dich/Euch zukommt oder kommen kann.

Ich hatte das Glück, dass meine Skoliose früh genug diagnostiziert wurde, um sie zu behandeln. Dadurch konnte ich Spätfolgen minimieren. Damit nicht nur ich zum Wort komme, habe ich auch meinen Arzt, mein Korsettbauer und eine Freundin interviewt. Du wirst sehen, Skoliose ist eigentlich viel häufiger anzutreffen als Du denkst.

Die Quellen der Texte und Bilder findest Du auf Seite 25.

Viel Spass beim Lesen.

Interview mit Gregory Glauser S.10



2

Nervennahrung S.12



3

Wie baut man ein Gleichgewichtsbrett? S. 20



4

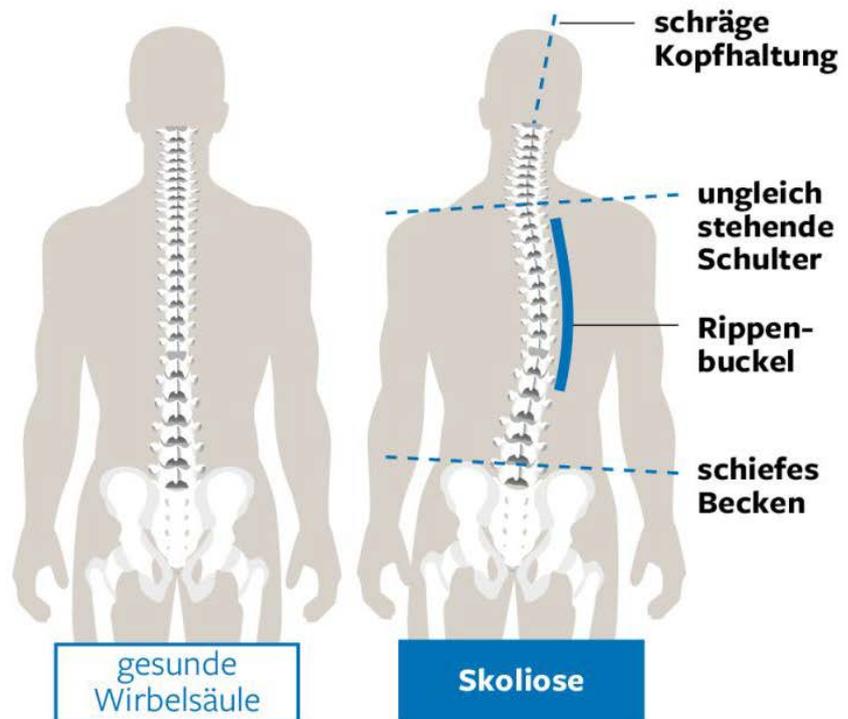
Inhalt:

Editorial.....	2
Was ist eine Skoliose, wie entsteht sie und was sind ihre Symptome?.....	4
Vorbeugung.....	5
Behandlung.....	5
Interview mit PD Dr. Ramseier.....	7
Diagnose meiner Skoliose.....	8
Meine Korsettbehandlung.....	9
Interview mit Gregory Glauser.....	10
Ursachen der Skoliose.....	11
Nervennahrung.....	12
Interview mit Mira.....	13
Tipps zum Leben mit Korsett.....	14
10 typische Situationen mit Korsett.....	16
Skoliose Suchsel.....	18
Meine Lieblingsphysioübungen.....	19
Wie baut man ein Gleichgewichtsbrett?..	20
Übungen auf dem Gleichgewichtsbrett...	22
Meine Lieblingsgeräte.....	23
Quiz.....	24
Quellenangaben.....	25
Lösungen.....	26
Schlusswort.....	27
Impressum.....	27

Was ist eine Skoliose, wie entsteht sie und was sind ihre Symptome?

SKOLIOSE

Skoliose ist eine **drei-dimensionale Verformung** der Wirbelsäule. Sie entsteht, wenn sich einzelne Wirbelkörper um ihre eigene Achse verdrehen.



QUELLE: BERUFSVERBAND DER KINDER- UND JUGENDÄRZTE, DPA

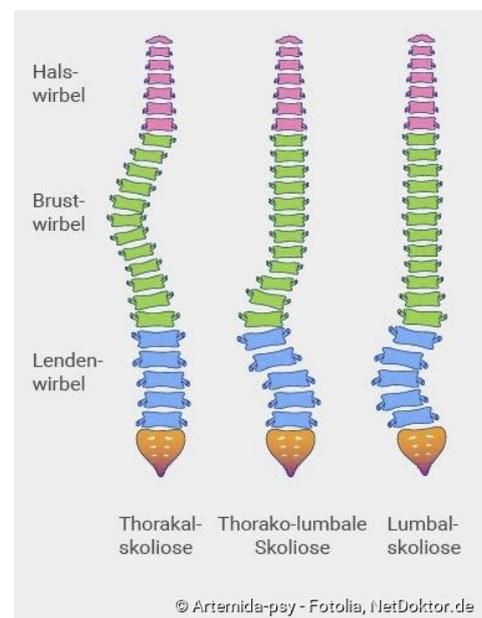
Die Skoliose ist also eine Erkrankung der Wirbelsäule. Der Name wird vom griechischen Wort *scoliosis* abgeleitet, was auf Deutsch "krumm" bedeutet.

Es gibt die **idiopathische** (ohne erkennbare Ursache) und die **sekundäre** (Folge von einer Krankheit) Skoliose. Mehr dazu auf Seite 7 im Interview mit PD Dr. Ramseier.

Die Skoliose wird nach ihrer Lokalisation im Rückenbereich benannt: Es gibt die thorakale, lumbale und thorakolumbale Skoliose (Brustwirbel, Lendenwirbel, Brust- und Lendenwirbel) je nachdem, welcher Bereich der Wirbelsäule betroffen ist.

Die Symptome der Skoliose sind je nach Stärkegrad von bloßem Auge erkennbar. Schmerzhaft ist eine Skoliose anfangs eigentlich nicht, deshalb wird sie oft nicht rechtzeitig erkannt und leider auch nicht behandelt.

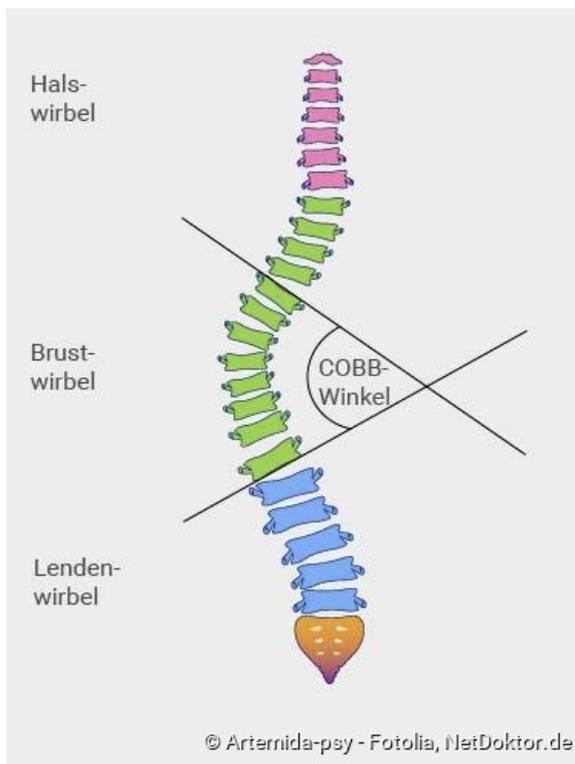
Bei mir sind Wachstumsschmerzen aufgetreten, die dazu geführt haben, dass wir die Skoliose rechtzeitig erkannt haben.



Vorbeugung?

Die Skoliose kann man nicht durch eine gute Körperhaltung ausgleichen, sondern sie ist chronisch. Das bedeutet, dass sie bleibt und sich ohne Therapie mit zunehmendem Alter verstärken kann. Anders als viele Menschen denken, kann eine Fehlhaltung oder das einseitige Tragen von schweren Lasten auf dem Rücken keine Skoliose entstehen lassen. Es ist sehr wichtig, dass die Skoliose früh erkannt und behandelt wird. Vorbeugen kann man sie also nicht, aber früh genug erkennen ist das A und O und gibt der Behandlung eine grössere Chance.

Behandlung:



Wie schon mehrmals erwähnt, ist es wichtig eine Skoliose zu behandeln. Wie diese Behandlung aussehen kann, werde ich nun an meinem Beispiel zeigen. Zuerst müssen wir aber noch ein bisschen messen und rechnen...



Ab wann wird eine Behandlung empfohlen:

Die Ausprägung einer Skoliose wird mit Hilfe vom Cobb-Winkel bestimmt. Je nach Grad wird die Skoliose anders therapiert:

- Abweichungen von weniger als 10° skoliotische Fehlhaltung werden in der Regel nicht behandelt, müssen aber während des Wachstums regelmässig kontrolliert werden.
- Ab 10° und bis 20° sollte etwas unternommen werden, da sonst die Skoliose schlimmer werden kann. Bei diesem Grad wird Physiotherapie verordnet.
- Erreicht die Skoliose einen Cobb-Winkel von 25° , wird eine Korsett-Therapie ins Auge gefasst. Dazu mehr auf Seite 9.
- Ab einem Winkel von etwa 50° ist ein chirurgischer Eingriff nötig. Ich hatte das Glück, dass ich mich nicht operieren lassen musste. Im Netz gibt es aber viele Videos, in welchen die Operation erklärt wird, falls es euch interessiert. Ich habe mich informiert, als ich von meiner Skoliose erfahren habe und war dann SEHR motiviert bei der Korsett-Behandlung zu bleiben.

Die verschiedenen Behandlungen haben alle zum Ziel, dass die Skoliose stabil bleibt. Sie soll sich nicht verschlechtern während des Wachstums. Deshalb sind die Behandlungen meistens langwierig und dauern an, bis die Wirbelsäule ausgewachsen ist.

Trapezmuskel (lat.: Musculus trapezius)

Der Trapezmuskel ermöglicht das Drehen des Kopfes und die Bewegung der Schulterblätter.

Rautenmuskel (lat.: Musculus rhomboideus (major & minor))

Großer und kleiner Rautenmuskel bewegen und stabilisieren die Schulterblätter.

Autochthone Rückenmuskulatur (lat.: Musculus erector spinae)

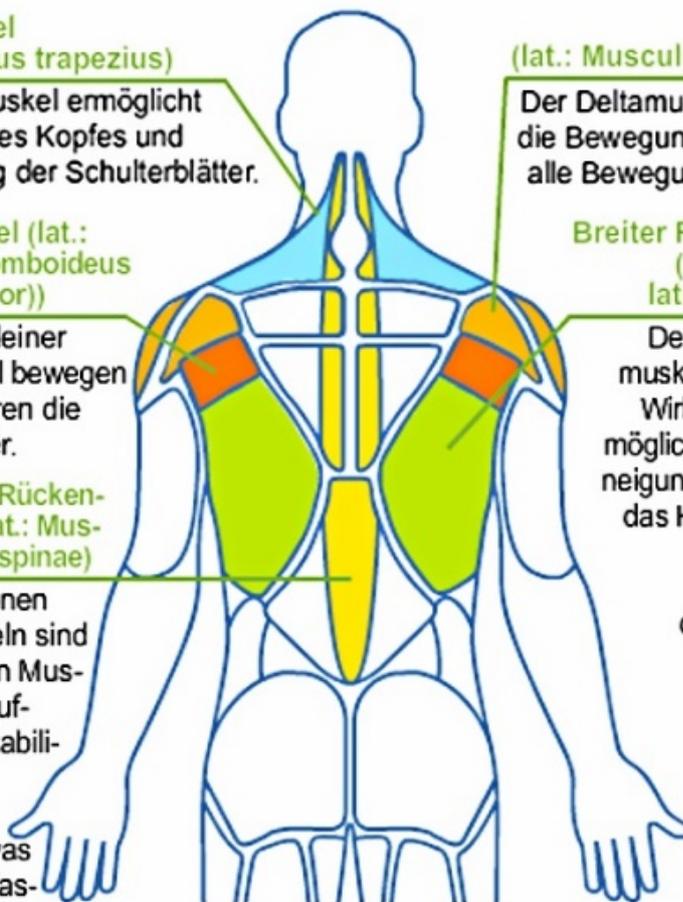
Die autochthonen Rückenmuskeln sind die wichtigsten Muskeln für das Aufrichten und Stabilisieren der Wirbelsäule. Sie liegen etwas tiefer und umfassen sieben einzelne Muskelgruppen.

Deltamuskel (lat.: Musculus deltoideus)

Der Deltamuskel ermöglicht die Bewegung des Armes in alle Bewegungsrichtungen.

Breiter Rückenmuskel (lat.: Musculus latissimus dorsi)

Der breite Rückenmuskel stabilisiert die Wirbelsäule und ermöglicht die Seitwärtsneigung des Rumpfes, das Heranziehen der Arme an den Körper sowie die Rückführung der Arme auf den Rücken.



5

Warum Physiotherapie?

Die Physiotherapie hat dabei eine zentrale Rolle und wird bei allen Behandlungen mindestens begleitend eingesetzt. Sie ist da, um die Rumpfmuskulatur zu stärken. Meine Lieblings-Physiotherapieübungen findet Ihr auf Seite 19.



6 – Dr. Jacques Chêneau

Die Korsett-Behandlung:

Das Korsett welches zur Behandlung von Skoliosen eingesetzt wird, ist nach seinem Erfinder Dr. Jacques Chêneau benannt, welcher dieses 1978 entwickelt hat. Obwohl sich Herstellung und Materialien weiterentwickelt haben, hat sich die Funktionsweise nicht geändert.

Das Korsett arbeitet in drei Dimensionen: es drückt seitwärts auf die Stellen des Rumpfes, die in die falsche Richtung drängen, während es Ausweichräume auf den anderen Seiten freigibt. Gleichzeitig drückt das Korsett von hinten auf die Stelle, die sich verformt hat, um die Verformung zu stoppen. Die Behandlung nutzt also das natürliche Wachstum des Körpers, um die Fehlbildung zu korrigieren.

Jedes Korsett wird individuell angefertigt und muss auch während des Wachstums regelmässig angepasst werden.

Interview mit PD Dr. Ramseier

PD Dr. Ramseier ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungs-Apparates an der Ortho Clinic Zürich.

Er ist mein behandelnder Arzt für meine Skoliose und hat mir sofort zugesagt, als ich ihn um ein Interview gefragt habe. Ich bin sehr froh darüber, weil ich damit auch die Sicht eines Facharztes einbringen kann. Ich selber hatte Spass am Interview.

PD Dr. Ramseier ist durch seinen Vater zur Medizin und zur Chirurgie gekommen. Er arbeitet gerne mit Menschen zusammen und findet es faszinierend, dass es für das gleiche medizinische Problem so viele unterschiedliche Lösungen geben kann wie es Menschen gibt. Er arbeitet lieber mit Kindern, weil sie direkter, ehrlicher und offener sind und ausserdem schneller lernen.



7

Eleonore: Wie viel Prozent Ihrer Patienten haben eine Skoliose?

PD Dr. Ramseier: Etwa 10% meiner Patienten kommen wegen eines Rückenproblems, ein Teil davon hat eine Skoliose. Ich schätze 3-4% meiner Patienten haben eine Skoliose.

Wie viele von diesen Patienten werden mit einem Korsett behandelt und wie viele mit einer Operation?

Es fragt sich immer, wie man eine Skoliose definiert. Wenn man die Fehlhaltungen anschaut (*das sind alle Fälle, die unter 10° gemessen werden*), die sich zu einer Skoliose entwickeln können, dann würde ich schätzen das ein Drittel

meiner Skoliose-Patienten mit einem Korsett behandelt werden.

Je früher man eine Skoliose entdeckt und behandelt, desto mehr Chancen hat man, sie konservativ (*das heisst ohne Operation*) behandeln zu können. Die Mehrheit der Skoliose-Patienten, welche eine Korsettbehandlung benötigen, können so behandelt werden ohne, dass eine Operation notwendig sein wird.

Warum ist es sinnvoll eine Skoliose zu behandeln? Was wären die Spätfolgen?

Man weiss, dass eine Skoliose, die unter 45° bleibt, dann in der Regel da stehen bleibt, wo sie am Ende des Wachstums war. Für die Patienten, die eine Krümmung von mehr als 45° aufweisen, weiss man, dass die Krümmung auch im Erwachsenenalter pro Jahr um 1° bis 2° zunehmen kann. Also wenn man mit 20 Jahren zum Beispiel eine Krümmung von 45° hat, dann kann man 40 Jahre später bis zu 120° erreichen, was eine extreme Verkrümmung ist, die zu Beschwerden führt. Es kann sein, dass man kleiner wird, dass die Rippen und das Becken aneinander scheuern, was zu Abnutzung und zu chronischen Schmerzen führt oder, dass es zu Einschränkung in der Lungenfunktion kommt, weil der Brustkasten zusammengedrückt wird, sodass die Lunge kaum noch Platz hat zum Atmen.

Was ist Ihre Meinung zu der Behandlung mit dem Korsett?

Die Korsett-Behandlung ist das einzige Mittel, bei welchem wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass es den Verlauf einer Skoliose verlangsamen oder aufhalten kann. Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass man eine Korsettbehandlung macht, wenn die Abklärungen ergeben, dass sie notwendig ist. Es gibt leider Scharlatane, die andere Mittel anbieten und dabei versuchen Geld zu verdienen, dies auf Kosten der Patienten.

Gibt es etwas, was Sie uns zum Thema Skoliose noch sagen wollen?

Ja, es ist ein breites und ein bedeutendes Thema. Vor allem die Korsett-Behandlung ist etwas sehr Emotionales für die jungen Frauen - es sind meistens Mädchen - die eine Skoliose haben. Für sie ist es sehr schwierig zu akzeptieren, deshalb ist es sehr wichtig, dass die ganze Familie mitzieht, unterstützt und mitträgt. Denn die Korsettbehandlung bringt nur dann etwas, wenn das Korsett auch konsequent getragen wird.

Diagnose meiner Skoliose

Bei meiner Routine-Untersuchung bei meinem Kinderarzt mit 12 Jahren war bei meiner Wirbelsäule noch alles im normalen Bereich. Im November 2017 fingen dann die Rückenschmerzen an. Diese dauerten länger an und waren zum Teil sehr störend und schmerzhaft, sodass wir zum Kinderarzt gingen.

Als Erstes dachte dieser an einen eingeklemmten Nerv und wir versuchten diesen mit einer chiropraktischen Behandlung zu lösen, was aber auf die Dauer nichts brachte.

Der Kinderarzt hat uns dann an einen Facharzt für orthopädische Chirurgie verwiesen. Dieser machte mit mir diverse Untersuchungen, um sicher zu gehen, dass keine andere Erkrankung in Frage kommt und stellte schlussendlich die Diagnose SKOLIOSE.

Dies war der Beginn einer Zusammenarbeit zwischen meinem Orthopäden, meiner Physiotherapeutin und mir.

Wir waren nun ein Team, das sich zum Ziel setzte meinen Rücken im Auge zu behalten und eine Verschlechterung meiner Skoliose zu verhindern.



8



Meine Korsettbehandlung:

Zwischen der ersten und der zweiten Messung des Cobb-Winkels hat sich meine Skoliose von 18° auf 24° verschlechtert. Da die Physiotherapie nicht ausgereicht hat, um die Krümmung zu stoppen, empfahl Dr. Ramseier nun das Tragen eines Korsetts. Er gab uns die Adresse eines Korsettbauers mit dem er zusammenarbeitet.

Auf dem Nachhauseweg sprachen wir nicht viel, ich hatte mich zwar darauf eingestellt, nun war es aber Realität: ich würde ein Korsett tragen müssen! Niemand in der Familie hatte eine Skoliose, wir wussten nicht was auf uns zukam. Ich habe mich im Internet schlau gemacht und habe dabei eine sehr schöne YouTube-Seite mit vielen Videos gefunden, die ich Euch nur empfehlen kann (Korsi-Sisters). Die Geschichten der zwei Freundinnen hat mir Mut gemacht und gezeigt, dass ich nicht alleine bin. Es gibt auch Selbsthilfe-Gruppen (skoliose-schweiz.ch), diese habe ich aber nicht genutzt, ich konnte immer mit meiner Familie und meinen Freundinnen darüber reden und so meine Sorgen loswerden.

Ein paar Tage später gingen wir zum ersten Mal zum Orthesen-Techniker. Dort wurde ein 3D-Bild von mir gemacht. Zusammen mit dem ersten Röntgenbild entwickelte Herr Glauser zuerst auf dem Computer ein Modell meines zukünftigen Korsetts. Dann ging es ein paar Tage bis die Kunststoff-Version fertig war.



9



10

Als er mir das Korsett dann zum ersten Mal anzog, war es eine ganz neue Erfahrung. Es war irgendwie beängstigend und einengend zu wissen, dass ich nun dieses Korsett Tag und Nacht tragen muss.

In der Eingewöhnungsphase musste ich die Zeit, während dieser ich das Korsett trug täglich um eine Stunde erhöhen: am ersten Tag, eine Stunde, am zweiten Tag, zwei Stunden, am dritten Tag, drei Stunden, usw.... bis ich bei 20 Stunden angelangt war, dann habe ich auf 23 Stunden pro Tag gewechselt.

Am Beginn war es schwierig und unangenehm, ich musste mich daran gewöhnen und meine Familie auch. Ich wurde zu einem Hartschalen-Mensch mit Panzer. Am Anfang habe ich die Zeit OHNE Korsett sehnlichst erwartet. Nach ein paar Wochen wurde es aber deutlich besser und das Korsett wurde ein Teil von mir.

Interview mit Gregory Glauser:

Herr Glauser hat mein Korsett gebaut und er hat mich durch die ganze Korsett-Geschichte begleitet. Da er viele Jugendliche unter seinen Kunden zählt, habe ich auch ihm ein paar Fragen gestellt. Sowohl zur Korsett-Behandlung als auch zu seiner Berufswahl wollte ich mehr erfahren, denn ich kannte diesen Beruf nicht bzw. erst als ich zu ihm in die Praxis ging, wurde ich mit dem Beruf Orthopädietechniker konfrontiert.



11

Eleonore: Sie sind Orthopädietechniker, wie kamen Sie zu diesem Beruf?

Gregory Glauser: Eigentlich wollte ich Geschichte studieren. Ich habe dann jedoch schnell gemerkt, dass ich mit dieser Studienrichtung ziemlich sicher einen pädagogischen Beruf einschlagen würde. Da ich aber denke, dass eine meiner Schwächen das Weitergeben von Wissen ist, habe ich mich dann für die Ausbildung als Orthopädist entschieden. Mein Gedanke war, dass ich damit schon mal eine erste Ausbildung hätte und ich mich dann später immer noch für eine andere Richtung entscheiden könnte.

Ich habe meine Ausbildung bei einer sehr innovativen Firma in Genf gemacht. Der In-

haber dieser Firma hat mir seine Begeisterung für den Beruf weitergegeben. Nach der Arbeit haben wir manchmal stundenlang experimentiert und entwickelt. Ab diesem Zeitpunkt war die Berufsfrage für mich definitiv beantwortet.

Was fasziniert Sie an der Orthopädie?

Das Zusammenspiel von Technik und Mensch. Bei den meisten anderen Berufen kommt das Produkt nicht so stark mit den Menschen in Berührung.

Warum haben Sie diese Richtung gewählt?

Ich habe mich auf Chêneau-Korsetts spezialisiert, weil ich gerne mit Jugendlichen zusammenarbeite. Ausserdem ist diese Arbeit sehr herausfordernd, da sich die meisten Techniker nicht getrauen Skoliosen zu behandeln.

Wie lange dauert die Ausbildung zum Orthopädietechniker?

Die Grundausbildung dauert vier Jahre. Wenn man selbständig werden möchte, muss man anschliessend noch eine Meisterschule besuchen oder ein Studium in Orthobionik machen.

Wer sind Ihre Kunden? Für welche Leiden brauchen sie Ihre Hilfe?

In der Regel kommen Kinder und Jugendliche mit Skoliosen oder körperlichen Beeinträchtigungen zu mir. Ich bin auch wöchentlich in diversen Institutionen und halte dort Visiten. Von einem Korsett bis zu 3D-gedruckten Orthesen kann ich alles anbieten.

Wie viele Ihrer Kunde kommen für ein Korsett zu Ihnen?

Im Jahr mache ich ca. 100 Korsetts.

Wie lange dauert die Korsett-Therapie normalerweise?

Die Therapie dauert in der Regel vom 12. Lebensjahr bis zum Ende des Wachstums

der Wirbelsäule. Das ist normalerweise mit 16 oder 17.

Aus welchem Material wird das Korsett gebaut?

Das Korsett wird aus Polyethylen hergestellt. Es ist aber nicht irgendein Polyethylen, sondern ein für medizinische Anwendungen geprüfetes Material. Ich kenne in Europa nur zwei Firmen, welche dieses Material herstellen. Eine aus Deutschland und eine aus Schottland.

Was ist Ihre Meinung zur Behandlung mit Korsett?

Die Korsettbehandlung ist in der Allgemeinheit nicht sehr bekannt. Daher ist es für die Betroffenen oft eine einschneidende und belastende Therapie.

Wenn aber ein solides Behandlungskonzept sowie ein guter Austausch zwischen dem Patienten und dem Behandlungsteam zustande kommt, ist die Therapie ein Erfolg. Die Patienten müssen so nicht operiert werden.

Gibt es etwas, was Sie uns zum Thema Skoliose noch sagen oder mitgeben wollen?

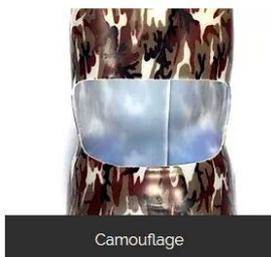
Ich fände es schön, wenn bei medizinischen Routineuntersuchungen bewusster auf die Wirbelsäule geachtet würde. Ich habe leider oft Patienten die sehr spät zu mir kommen und bereits eine beachtliche Krümmung der Wirbelsäule haben.



Einhorn love



Crunch



Camouflage



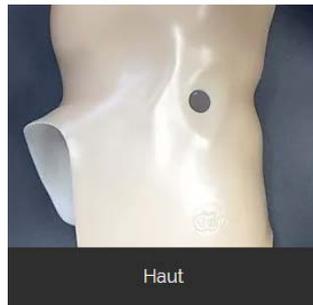
Cactus



Leopard



Kolibri



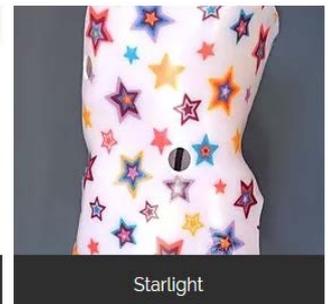
Haut



Graffiti Style



Sterne



Starlight

12

Ursachen der Skoliose

Ursachen der idiopathischen Skoliose:

Ihre Ursache ist bis heute nicht bekannt. Es gibt Theorien, die besagen, dass es am ungleichmässigen Wachstum der Rückenmuskel und der Wirbel liegen kann. Sie tritt deshalb auch am häufigsten vor und während der Pubertät auf.

Ursachen der sekundären Skoliose:

Bei dieser Skoliose handelt es sich um eine Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung. So zum Beispiel nach einer Erkrankung der Muskeln und Nerven, wie es für Muskelschwund (MS) oder Lähmungen der Fall ist. Sie kann auch infolge eines Unfalls eintreten.

Nervennahrung

Wenn man innerhalb von drei Monaten erfährt, dass man eine Zahnsperre UND ein Korsett tragen muss, beides auf unbestimmte Zeit, dann braucht man manchmal auch eine kleine Aufmunterung. Diese Cookies haben mir immer gut geholfen:

Ultimative Chocolate Chip Cookies

Zubereitungszeit: 15min Koch-/Backzeit: 12min

Gesamtzeit: 30min

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 100 g Öl oder 150g Butter
- 230 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 250 - 300 g Schokolade, grob gehackt



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein oder zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Öl, Zucker, Vanillezucker und Ei in eine Schüssel geben und umrühren bis es schaumig ist.
3. Mehl, Salz, Backpulver vermischen.
4. Die Mehlmischung unterrühren, gerade so lange bis ein gleichmässiger Teig entsteht.
5. Zum Schluss die gehackte Schokolade unterrühren, Ihr könnt einfach eure Liebblingsschokolade verwenden, ich nehme immer die dunkle Variante.
6. Den Teig zu Kugeln formen, die Kugeln mit grosszügigem Abstand zueinander auf das Backblech setzen und im Ofen ca. 15min backen (kommt auf die Grösse der Cookies an).

Die Cookies halten in einer Dose bis zu 2 Woche.



15

Dieses Rezept ist von Linda Lomelino von der Website: <https://schatztausmeinerkueche.de>



16

Interview mit Mira:

Mira ist eine Schulfreundin von mir. Als ich ihr erzählt habe, dass ich an Skoliose erkrankt bin, hat sie mir mitgeteilt, dass sie ebenfalls an Skoliose leide, bei ihr aber der Krümmungswinkel nur etwa 5° betrage.



17

Die Krankheit sei in ihrer Familie bekannt, ihr Vater sowie ihre Cousine würden beide ein Korsett tragen. Als Kind habe sich Mira auch ein Korsett gewünscht, so wie Kinder von Brillenträger, die sich eine Brille wünschen. Sie hat mir ein paar Fragen beantwortet:

Eleonore: Seit wann weisst du, dass du eine Skoliose hast und wie gehst du damit um?

Mira: Als ich 6 Jahre alt war, hat meine Mutter gemerkt, dass bei mir, die eine Schulter sowie Hüfte höher sind als die anderen. Vor 2 Jahren gingen wir zum Arzt, der die Skoliose bestätigte und mir Physiotherapie verordnete.

Hast du Einschränkungen wegen deiner Skoliose?

Nicht wirklich. Ich habe abends manchmal Rückenschmerzen, sonst unterscheide ich mich nicht von den Anderen.

Wie war es für Dich, von meiner Skoliose und der Behandlung mit Korsett zu hören?

Ich hoffe, dass es bei mir nie so weit kommen wird, dass ich ein Korsett tragen muss.

Gustafson



by Trantow - www.trantow-atelier.de



Tipps zum Leben mit Korsett

Mein erster Tag in der Schule:

Ein grosser Teil der Eingewöhnungsphase mit dem Korsett fand während den Herbstferien statt.



18

Am ersten Tag nach den Ferien ging ich zum ersten Mal in die Schule mit dem Korsett. Mit einem weiten T-Shirt und einer Jeans liess sich das

Korsett gut verbergen. Aber ich wusste, dass es da ist und hatte das Gefühl, dass alle es merken mussten. Nur meine besten Freundinnen hatten das Korsett schon gesehen und wussten davon. Es gab zwar ein paar Fragen und Bemerkungen, aber ich wurde wegen dem Korsett nicht ausgegrenzt oder gehänselt.

Die Lehrer hatten wir schriftlich informiert und sie haben mir alle ihre Hilfe angeboten und mich unterstützt. Alles in Allem hatte ich mir den ersten Tag viel schlimmer vorgestellt als er schlussendlich verlaufen ist.

Mein Hauptlehrer konnte bis ans Ende des Jahres den Namen «Skoliose» nicht behalten und hat es immer «das Ding» genannt... aber trotzdem war er mir eine grosse Hilfe durch seine Unterstützung und durch sein ehrliches Interesse an meiner Krankheit.

Sport mit Korsett:

Ich habe die Sportstunden eigentlich geliebt, da ich dafür das Korsett ablegen durfte. Da durch das Korsett meine Lungen weniger leistungsfähig waren, kam ich bei gewissen Übungen schnell ausser Atem. Was aber beim Sportunterricht das Schlimmste

gewesen ist, war das Umkleiden in der Kabine. Denn um das Korsett korrekt anzuziehen, musste ich mich hinlegen und dann liegst du da, wie eine Schildkröte auf dem Panzer und alle schauen dich an!



19

Freundschaft:

An den Freundschaften hat sich nicht viel geändert. Meine Freunde waren natürlich neugierig und haben manchmal vielleicht ein bisschen zu viel Interesse gezeigt. Im Nachhinein muss ich aber zugeben, dass ich wahrscheinlich gleich reagiert hätte und deshalb danke ich ihnen an dieser Stelle für das Interesse an meiner Krankheit und ihrer Unterstützung.

In meinem Freundeskreis habe ich immer ein offenes Ohr gefunden, wenn es mir mal wieder nicht so gut ging.



20

Alltag mit Korsett:

In der **Schule** war am Anfang das Schwierigste, den ganzen Tag zu sitzen. Alles was mit Bücken zu tun hatte, wurde zur Herausforderung: Schuhe binden, Stift aufheben, mein Fach zuunterst im Schrank... aber auch dafür habe ich mit der Zeit Lösungen gefunden: wir haben Schuhe ohne Schuhbänder gekauft und ich habe meinen Lehrer gefragt, ob er mein Fach weiter nach oben verlegen kann. Wenn ich mal was vom Boden aufheben musste, fragte ich um Hilfe... auch das ging mit der Zeit immer besser.

Am Anfang war auch **Schlafen** mit dem Korsett nicht einfach, bis ich per Zufall herausgefunden habe, dass ich auf einer weichen Matratze besser liegen kann. Ich durfte mir eine weichere Matratze kaufen, das hat mir sehr geholfen, denn so konnte ich endlich wieder durchschlafen.



Der Alltag mit Korsett bedeutet auch Physio-Übungen und Physio-Termine im **Tagesablauf** fix einzubauen. Die Physioübungen sind zwar ein bisschen zeitintensiv, aber ich habe sie genutzt, um meine Lieblings-Musik zu hören.



Mit der Zeit wurde es zu einem Ritual, das mich immer noch begleitet, auch wenn ich heute das Korsett nicht mehr anhaben muss, mache ich die Physioübungen immer noch.

Der Alltag mit Korsett bedeutet auch **Druckstellen** zu verhindern und zu behandeln. Um Druckstellen zu verhindern, sind nahtlose Unterleibchen sehr gut. Wir haben sie in Deutschland bei Hemko (www.hemko.de) bestellt. Um Druckstellen zu behandeln, gibt es eine gute Hautschutzlotion von Otto Bock® Derma Prevent. Bei roten Stellen unter dem Korsett habe ich manchmal einfach eine Zink-Creme benutzt.



Alles in allem, habe ich mich recht gut an das Korsett gewöhnt. Natürlich gibt es Höhen und Tiefen... aber bei mir haben die Höhen überwogen und es hat sich auf jeden Fall gelohnt, denn meine Skoliose hat sich nicht verschlechtert. Das hat die letzte Untersuchung ergeben, nachdem ich in den letzten drei Monaten das Korsett wieder abgewöhnen durfte.

10 typische Situationen mit Korsett

1

Löcher in den T-Shirts und Pullovers, sodass man sie eigentlich gerade doppelt kaufen und dann eines mit Löchern und das andere als Ersatz anziehen kann.



2

Nach oder vor dem Schlafen das Korsett ausziehen und sich wie im 7. Himmel fühlen, weil es so angenehm ist.



3

Wenn man sich im Sport umzieht, und alle Blicke auf sich zieht, weil man auf den Boden liegen muss, um das Korsett anzuziehen.



4

T-Shirts und Pullover, die man nicht mehr anziehen kann, weil sie zu eng sind und man dann, das Korsett sieht oder sie sind rückenfrei und dann sieht es hässlich aus.



5

Wenn der Schuhbändel aufgeht und man nur herumhüpft, um ihn zuzumachen. (Ein Tipp kauft Euch Schuhe, die keine Bändel haben, habe ich auch gemacht, es vereinfacht Euer Leben mit Korsett).



6

Wenn man doch einmal Sport macht mit Korsett, um zu schauen wie es ist, und genau bei diesem Mal jemand in dich rein rennt und dich dann so fragt: «Wieso bist du so hart?», das kann echt peinlich sein.

Ist mir persönlich zum Glück nur einmal passiert, was aber echt peinlich war. 😊



29

Wenn du dein Korsett ausnahmsweise nicht anhasst und vergisst, dass du ohne Schutzschild unterwegs bist... dann kann raufen oder schubsen durchaus schmerzhaft sein.



30

8

Erklärungsmomente, die jeden Tag vorkommen.



© Can Stock Photo

31

10

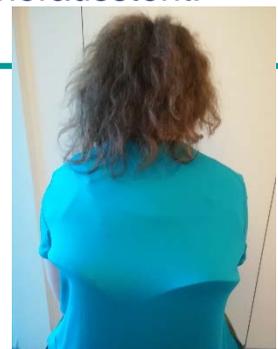
Wenn etwas auf den Boden fällt und man sich verrenken muss und am Ende auf den Boden sitzt, um es aufzulesen und die anderen sich fragen, was mit mir nicht stimmt.



33

9

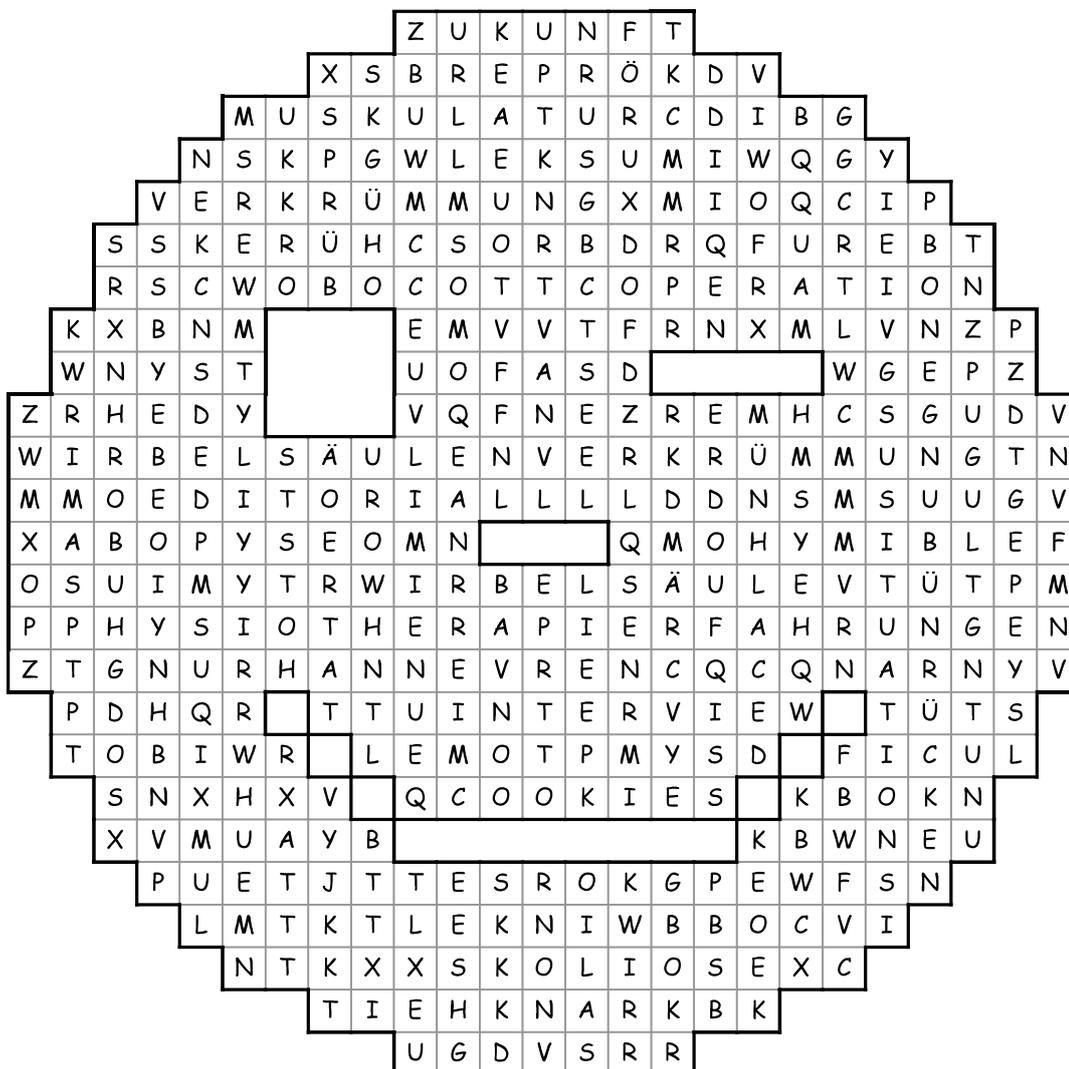
Die Frage, was ist das an deinem Rücken, wenn man in der Schule sitzt, und sich versucht noch vorne zu bücken, um eine bessere Sitzmöglichkeit zu haben, und das Korsett dann heraussteht.



32

Skoliose Suchsel

Finde die Wörter in der Liste



Diese Wörter sind versteckt:

- | | | |
|----------------------------|---------------------|------------------------|
| 1 Skoliose _____ | 2 Korsett _____ | 3 Rücken _____ |
| 4 Nervennahrung _____ | 5 Syboba _____ | 6 Physiotherapie _____ |
| 7 Verkrümmung _____ | 8 Wirbelsäule _____ | 9 Muskulatur _____ |
| 10 Broschüre _____ | 11 Übungen _____ | 12 Körper _____ |
| 13 Interview _____ | 14 Operation _____ | 15 Situation _____ |
| 16 Krankheit _____ | 17 Cobbwinkel _____ | 18 Erfahrungen _____ |
| 19 Zukunft _____ | 20 Symptome _____ | 21 Editorial _____ |
| 22 Cookies _____ | 23 Beruf _____ | 24 Schmerzen _____ |
| 25 Wirbelsäulenverkrümmung | 26 Muskel _____ | |

Meine Lieblingsphysioübungen:

Ich werde Euch in diesem Abschnitt zeigen, welche Physioübungen mir für den Rücken am meisten geholfen haben.

Brustheben mit angewinkelten Armen:



34



34

Brücke:



35

Rückenstrecken auf Gymnastikball:



36

Katze Kuh Stellung:



37

Kobra:



38

Beinrotation zum Lockern der Lendenwirbelsäule:



39

Wie baut man ein Gleichgewichtsbrett?

Sypoba ist eine geschützte Marke und ein Sportgerät welches in der Schweiz produziert und verkauft wird. Ich habe es zum ersten Mal in der Physiotherapie angewendet, um mein Gleichgewicht zu üben.

SyPoBa heisst System Power in Balance und kann sehr vielfältig eingesetzt werden. Dazu gibt es auf www.sypoba.ch Übungsvideos. Die Übungen machten mir Spass und deshalb habe ich überlegt, dass ich sie auch Zuhause machen könnte. Dafür benötigte ich aber nicht unbedingt das teure Sportgerät, deshalb habe ich mir mein eigenes Gleichgewichtsbrett gebaut. Die Anleitung dazu findet Ihr hier unten.

Material:

- 1 Holzbrett (ca. 30 x 60 x 2 B/L/H in cm.)
- 2 Holzleisten (ca. 2 x 20 x 2)
- evtl. Teppichstück (ca. Breite: 29 x 59cm) damit man nicht barfuss auf dem Holz stehen muss, der Teppich gibt mehr Halt, ist aber nicht zwingend.



40



41

- 1 Stück stabiles Kunststoffrohr (ca. L. 40cm, Ø 10.5cm)



42

- 4 Holzschrauben (ca. 4cm)



43

Anleitung:

1. Das Material besorgen und dabei schauen, dass die Rolle stabil ist, sie muss nämlich das Gewicht der Person aushalten, die das Brett anschliessend benutzt. Ich habe ein Stück Kunststoffrohr aus dem Baumarkt genommen.
2. Das Holzbrett schleifen, damit man sich keine Spriessen holt. An der Unterseite die Holzleisten an beiden schmalen Enden des Bretts mit den Schrauben befestigen. Diese sorgen später dafür, dass das Brett während der Übung nicht von der Rolle fällt.
3. Das Teppichstück auf die Vorderseite des Brettes schön flach aufkleben.
4. Das Ganze eine Weile trocknen lassen und schon kannst Du loslegen!



© Can Stock Photo

Mir haben diese Übungen sehr geholfen mein Gleichgewicht wiederherzustellen. Am Anfang kann man vor einem Pult oder einem Handlauf trainieren, mit ein bisschen Übung braucht man sich aber bald nicht mehr festzuhalten. Viel Spass beim Nachbauen und beim Üben! 😊



44

Übungen mit dem Gleichgewichtsbrett:

Wie man ein Gleichgewichtsbrett baut, habe ich auf Seite 20 bereits gezeigt. Hier noch ein paar einfache Übungen die man damit machen kann. Viel Spass dabei!



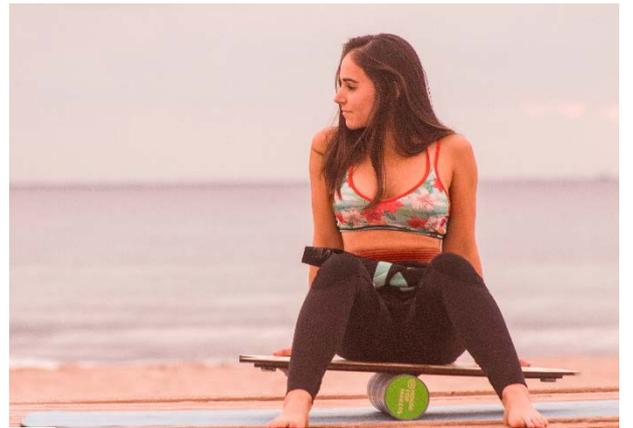
45



46



47



48



49



50

Meine Lieblingsgeräte:

Gleichgewichtsbrett:

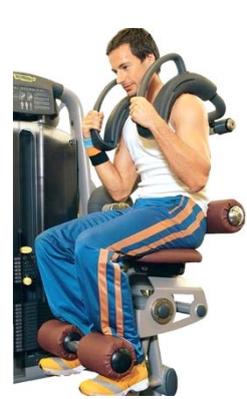


51

Rotationsgerät:



52



53

Beinpresse:



54



55

Ruderggerät:



56

Rückenmuskulatur-Gerät:



57

Bauchmuskulatur-Gerät:



58

Quiz

1. Was ist das Hauptthema der Broschüre?

- a. Ailurophobie
- b. Skoliose
- c. Borreliose
- d. Kathisophobie

2. Welcher Teil des Körpers ist davon betroffen?

- a. Hüfte
- b. Herz
- c. Wirbelsäule
- d. Kopf

3. Auf wie viel Grad, muss man den Ofen vorheizen für die Ultimative Chocolate Chip Cookies?

- a. 180°C
- b. 200°C
- c. 160°C
- d. 250°C

4. Welches ist eine meiner Lieblingsübungen?

- a. Kindspose
- b. Beckenbodenheben
- c. Spiderman
- d. Batman

5. Welche Korsettmuster zeige ich in dieser Broschüre?

- a. Camouflage
- b. Crunch
- c. Einhorn love
- d. Butterfly

6. Das Korsett wird nach seinem Entwickler benannt. Wie hiess dieser Arzt?

- a. Dr. Alexander Flemming
- b. Dr. Jacques Chêneau
- c. Dr. Jacques Cousteau
- d. Dr. Albert Schweizer

7. Wie heisst der Arzt, der meine Skoliose behandelt hat?

- a. Dr. Schenk
- b. Dr. Ramseier
- c. Dr. Hippokrates
- d. Dr. Brovelli

8: Wie heisst der Winkel mit welchem eine Skoliose gemessen wird?

- a. Erhobener-Winkel
- b. Spitzer-Winkel
- c. Cobb-Winkel
- d. Nullwinkel

9. Welches Wort kommt nicht im Suchsel vor?

- a. Cookies
- b. Muskel
- c. Spass
- d. Zukunft

10. Wer ist Gregory Glauser?

- a. Mein Korsettbauer
- b. Mein Physiotherapeut
- c. Mein Lehrer
- d. Mein Orthopäde

Die Lösungen vom Quiz findest Du auf Seite 26.

Text- und Bildquellen:

Für meine Texte habe ich mich auf folgenden Seiten informiert:

<https://www.apotheken-umschau.de/skoliose>

<https://spine-operation.guide/krankheiten/skoliose/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Skoliose>

<https://www.orthoglauser.ch/>

<https://www.youtube.com/user/KorsiSisters>

Quellen des Titelbilds und Schlussbilds:

Hintergründe: Eigene Bilder.

Titel: Selbst entworfen.

Kleine Bilder: Siehe unten.

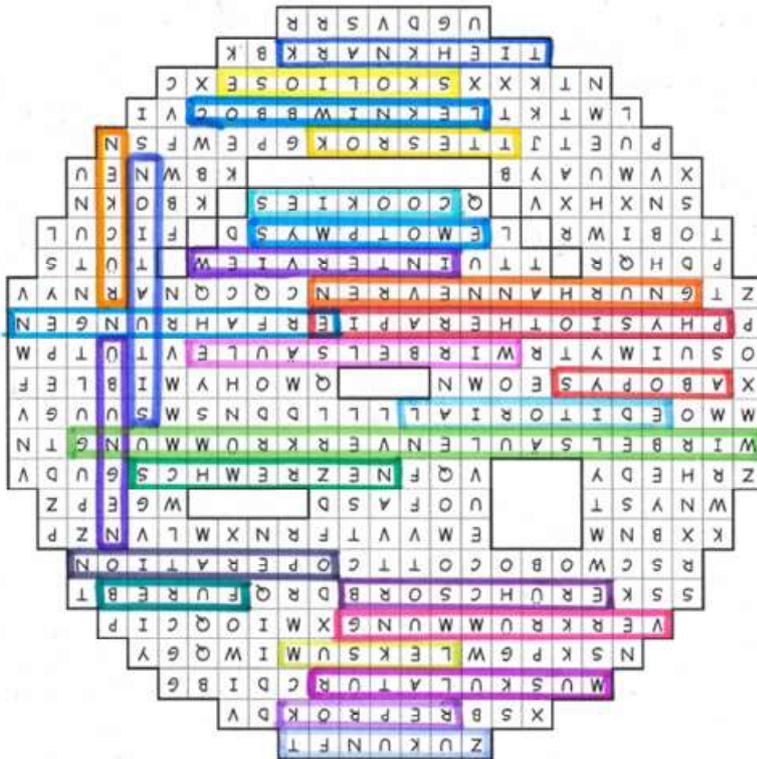
Bild herzlichen Dank:

https://cdn.pixabay.com/photo/2013/09/21/15/47/heart-184572_640.png

Die Quellen der Bilder sind folgende:

Nr.	Bildquellen:
1	Eigenes Bild
2	siehe Bild 11
3	siehe Bild 14
4	Eigenes Bild
5	www.vigo.de/fileadmin/mediathek/altlasten/Ruecken_2.png
6	http://medicalonline.hu/index.php
7	https://www.hirslanden.ch/en/corporate/doctors/2/pd-dr-med-leonhard-ramseier.html
8-10	Eigenes Bild
11	www.orthoglauser.ch
12	www.cctec.de/korsett-farbmuster
13	https://www.maxpixels.net
14	https://schaetzeausmeinerkueche.de/2015/04/03/absolut-ultimative-chocolate-chip-cookies/
15	https://www.pinterest.es/pin/602004675172874983/
16	https://pngio.com/images/png-a473681.html
17	https://unsplash.com/@sincerelymedia
18	https://d9np3dj86nsu2.cloudfront.net/thumb/f16e6bc1786a93a7b1a2f35568b07d5e/240_277
19	https://www.gratis-malvorlagen.de/comics/schildkroete-ruecken/
20	Eigenes Bild
21	https://de.vecteezy.com/vektorkunst/417649-schlafen
22	Photo by Toa Heftiba on Unsplash
23	https://www.ottobock.ch/de/prothetik/produkte-a-bis-z/diverses/dermaskin-pflegeserie/index.html
24	https://images.app.goo.gl/TRNdzybdvfMUGRBNA
25	https://images.app.goo.gl/ZtsP7EAhzxE9HM26
26	https://www.pinterest.es/pin/773352567237006333/
27	Eigenes Bild
28	https://images.app.goo.gl/hQtVqvmhQX2d37ZM8
29	https://publicdomainvectors.org/de/kostenlose-vektografiken/Fragenden-Business-Dame/70841.html
30	https://jamaicahospital.org/newsletter/wp-content/uploads/2019/02/lower-back-pain-1078821374300x272.jpg
31	https://www.canstockphoto.at/antwort-frage--11417146.html
32	Eigenes Bild
33	https://www.shutterstock.com/image-vector/sad-people-stand-sit-illustration-depression-1189541665
34-38	https://www.we-go-wild.com/uebungen-fuer-den-unteren-ruecken/
39	https://www.we-go-wild.com/lendenwirbel-uebungen/
40-42	Eigene Bilder
43	https://minischrauben.com
44	Eigenes Bild
45-48	Photo by Gustavo Torres on Unsplash
49-50	www.we-go-wild.com/fit-mit-wackelbrett-die-besten-balance-board-uebungen
51-52	Eigene Bilder
53	https://images.app.goo.gl/arW9iBvf2JewGAMt9
54	Eigenes Bild
55	https://images.app.goo.gl/hqYeD2aQgUsN669N8
56-58	Eigene Bilder

Lösung Suchsel:



Lösung Quiz:

1. Was ist das Hauptthema der Broschüre?

b. Skoliose

2. Welcher Teil des Körpers ist davon betroffen?

c. Wirbelsäule

3. Wie viel Grad, muss man den Ofen vorheizen für die Ultimative Chocolate Chip Cookies?

c. 160° C

4. Welches ist eine meiner Lieblingsübungen?

a. Kindspose

5. Welche Korsettmuster zeige ich in dieser Broschüre?

a. Camouflage

b. Crunch

c. Einhorn love

6. Das Korsett wird nach seinem Entwickler benannt. Wie hieß dieser Arzt?

b. Dr. Jacques Chêneau

7. Wie heisst der Arzt, der meine Skoliose behandelt hat?

b. Dr. Ramseier

8. Wie heisst der Winkel mit welchem eine Skoliose gemessen wird?

c. Cobb-Winkel

9. Welches Wort kommt nicht im Suchsel vor?

c. Spass

10. Wer ist Gregory Glauser?

a. Mein Korsettbauer

Schlusswort:

Nun möchte ich noch allen danken, die mir bei diesem Projekt geholfen und mich unterstützt haben:

- ☺ **Meiner Familie, die immer hinter mir stand, mich unterstützt und mir auch geholfen hat.**
- ☺ **Meinen Freunden, die mir Ideen gaben für die Fragen.**
- ☺ **Meinen Interviewpartnern, die bereit waren beim Interview mitzumachen und sich Zeit dafür zu nehmen.**
- ☺ **Meinen Mentorinnen, die mich auch unterstützt und mir geholfen haben.**
- ☺ **Und Dir! Denn Du hast meine Broschüre in die Hand genommen und damit das gemacht, was ich mir von meinem Projekt erhofft habe: Dich über die Skoliose und deren Behandlung informiert und hoffentlich auch spannende Informationen und Ideen gefunden, die Dir vielleicht auch weiterhelfen können.**
- ☺ **Und dann Danke ich auch allen, die mir sonst noch geholfen haben und die ich hier nicht erwähnt habe, sei es bei der Korrektur dieser Arbeit, beim Druck oder einfach bei der Gestaltung dieser Broschüre.**

Impressum:

1. Auflage April 2020

Verantwortung: Eleonore

Druck und Verlag: privat

Anzeigen: keine für Geld

Redaktion: Eleonore

Auflage: ca. 15 Stück

Titel: Skoliose!?

Anmerkung:

Ich übernehme keine Verantwortung für die verschiedenen Angaben. Diese Broschüre hat keine medizinischen Ansprüche. Trotz sorgfältiger Bearbeitung können sich Fehler eingeschlichen haben.

Quellen: siehe Seite 25

Instagram: *skoliose_2020*



**Hilflichen
Dank!**