

@humaneo_physio &
@kinderphysio_therapiehund



Guide: Skoliose verstehen und aktiv begleiten

Humaneo Kinderphysiotherapie Bad Homburg
Alexandra Amersbach

„Wie wir Skoliose ganzheitlich, kindgerecht
und evidenzbasiert begleiten.“

Skoliose Guide

Skoliose: Wege, die weiterführen
Ein kompakter Ratgeber für die
ganze Familie
HUMANEO – Kinderphysiotherapie
Bad Homburg

www.humaneo-physio.de

Was ist Skoliose?

Skoliose ist eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule, bestehend aus:

- Seitabweichung
- Rotation der Wirbelkörper
- Veränderung der natürlichen Krümmungen

AB 10° COBB SPRICHT MAN VON EINER SKOLIOSE.

JE FRÜHER ERKANNT, DESTO BESSER BEEINFLUSSBAR.

Die wichtigsten Skolioseformen

1) Idiopathische Skoliose

Häufigste Form, Ursache unklar, meist im Jugendalter.

2) Kongenitale Skoliose

Durch angeborene Wirbelfehlbildungen.

3) Neuromuskuläre Skoliose

Begleitend zu neurologischen oder muskulären Erkrankungen.

Unser Humaneo-Ansatz

Wir kombinieren das Beste aus:

Vojta-Therapie – Aktiviert automatische Aufrichtung

Yoga & Dehnung – Schafft Raum für Haltung

Krafttraining – Stärkt die Rumpfmuskulatur

Atemübungen – Dreidimensionale Korrektur

Sensomotorik – Haltung beginnt im Gehirn

Jede Wirbelsäule braucht eine individuelle Strategie.

Vojta-Therapie

Vojta aktiviert über Druckpunkte angelegte Bewegungsmuster.

Das führt zu:

- reflexhafter Aktivierung der aufrichtenden Muskulatur
 - Aktivierung der Tiefenmuskulatur
- symmetrischen Bewegungsabläufen

Ein starker Startpunkt für Kinder.

Yoga & Dehnung

Skoliose geht oft mit verkürzten
Strukturen einher.

Yoga & Dehnung helfen:

- Beweglichkeit verbessern
- muskuläre Dysbalancen ausgleichen
- Raum für Aufrichtung schaffen

Sanft, spielerisch, wirkungsvoll.

Krafttraining

„Stark ist das neue Gerade.“
Gezieltes Krafttraining stärkt:

- Rumpf
- Hüfte
- Schultergürtel

Stabilität schützt die Wirbelsäule.
Krafttraining ist sicher und effektiv – auch
für Kinder.

Atemübungen

Die Atmung ist ein inneres Werkzeug.

Mit der Dreh-Winkel-Atmung:

- weitet sich der Brustkorb
- verbessert sich die Beweglichkeit
- unterstützt die dreidimensionale Korrektur

Kinder lernen: „Ich kann mich von innen aufrichten.“

Sensomotorik

Haltung entsteht im Gehirn.

Wir trainieren:

- Gleichgewicht
- Körperwahrnehmung
- automatische Haltungsreaktionen

So wird Aufrichtung selbstverständlich.

Umgang mit Schmerzen

Nicht jede Skoliose tut weh.

Wenn doch, helfen:

- Bewegung statt Schonung
 - Wärme
 - Mobilisation
 - Atemübungen
 - Kräftigung

Schmerzen sind veränderbar – und
kein Grund zur Sorge.

Korsettversorgung

Ein Korsett ist sinnvoll bei:

- 20–40° Cobb
- Wachstum
- Progressionsrisiko

Tipps für den Alltag:

- ✓ Funktionsunterwäsche
- ✓ Tragezeiten dokumentieren
- ✓ Physiotherapie kombinieren

Operation

Eine OP wird erwogen bei:

- $>45-50^\circ$ Cobb
- schneller Progression
- Funktionseinschränkungen

Nach der OP:

- Mobilisation
- Atemtraining
- Kraftaufbau
- Alltagsintegration

Schroth-Kur Bad Sobernheim

Warum eine Kur helfen kann:

- tägliche Therapie
 - Atemschulung
- Haltungsbewusstsein
 - Gruppendynamik
 - Eigenkompetenz

HUMANEO unterstützt bei:

- Vorbereitung
 - Nachsorge
- Integration in den Alltag

Mini

Übungsbereich

Übung 1 – Seitdehnung
Öffnet die Flanken, verbessert
Beweglichkeit.

Übung 2 – Rumpfrotation
Mobilisiert die Brustwirbelsäule.

Übung 3 – Atemübung
„In die Rippe atmen“ – Thorax weiten.

Übung 4 – TRX-Rudern
Stärkt Rücken & Haltung.

Eltern-Checkliste

Schultern unterschiedlich hoch

✓ Beckenschiefstand

✓ Rippenbuckel beim Vorbeugen

✓ Schmerzen

✓ Müdigkeit beim Sitzen

✓ Wachstumsschub?

Bei Unsicherheit: frühzeitig
abklären lassen.



Humaneo

Wir begleiten euch auf eurem
Weg zur Aufrichtung.
Kinderphysiotherapie Bad
Homburg
Ganzheitlich. Evidenzbasiert.
Kindgerecht.

Terminvereinbarung unter 0177 6700746
mail@humaneo-praxis.de
Alexandra Amersbach