

Skoliose

Kinder und Jugendliche mit Skoliose – darum hilft ihnen eine Reha

Etwa 2% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 -16 Jahren leiden in Deutschland an einer Skoliose, d.h. an einer Verkrümmung der Wirbelsäule (griech. „Skoliose“ = verkrümmt). Der Schweregrad der Skoliose wird abhängig vom Krümmungswinkel („Cobb-Winkel“) eingeteilt, ab einer Ausprägung von 20 Grad ist i.d.R. eine Behandlung angezeigt. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Vor allem in der pubertären Wachstumsphase verstärkt sich die Verformung und Verdrehung der Wirbel und wird oft äußerlich sichtbar. Eine hochstehende Schulter, ein leichter Buckel am Rücken und eine mehr oder wenige ausgeprägte Verdrehung/Asymmetrie im Taillenbereich sind mögliche Anzeichen. Ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer speziellen Kinder- und Jugend-Rehaklinik hilft diesen jungen Betroffenen, der Fehlbildung ihrer Wirbelsäule und möglichen resultierenden Schmerzen entgegenzuwirken, mehr Bewegung in ihren Alltag einzubinden und begleitende Probleme anzugehen.

Junge Reha-Patienten mit Skoliose erhalten nach einer umfassenden körperlichen Untersuchung einen auf ihre Skoliose-Muster abgestimmten Therapieplan. Die Reha-Zeit erleben sie in einer Gruppe von ebenfalls gesundheitlich belasteten Kindern und Jugendlichen.

Welche Ziele hat eine Skoliose-Reha?

- Erlernen von physiotherapeutischen Übungen nach Schroth durch erfahrene Therapeuten
- Therapieplan/App mit physiotherapeutischen Übungen für Zuhause (Selbsthilfe-Maßnahmen)
- Gesundes Bewegungsverhalten, welches nachhaltig in den Alltag übertragen wird
- Stärkung des Selbstbewusstseins, gerade bei deutlich erkennbarer Verkrümmung
- Vermeidung von Versteifungsoperationen und Folgeerkrankungen (Einschränkungen von Herz- und Lungenfunktion sowie von Rückenschmerzen)
- Behandlung möglicher Begleiterkrankungen

Was passiert in der Skoliose-Reha?

- Erkennen von Fehlbelastungen und Fehlhaltungen
- Bewegungstherapie und vielfältiges Sportprogramm (Schroth-Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur) – mit Anleitung für Übungen zuhause
- Einübung bestimmter Atemtechniken
- Umgang mit einem Skoliose-Korsett
- Erlernen von Methoden zum Stressabbau und zur Entspannung
- bei Bedarf psychologische Beratung
- Coaching der Eltern zur Unterstützung ihres Kindes

Wann ist der ideale Reha-Zeitpunkt?

Bei Skoliose sollte nicht lange mit einer Reha gewartet werden. Es gilt, frühzeitig und fachgerecht Fehlstellungen, mangelnder Bewegung und Rückenschmerzen entgegenzuwirken, um die Lebensqualität und Gesundheit für die Betroffenen zu verbessern. Da Schulunterricht auch in der Reha stattfindet und Lerninhalte mit der Heimatschule abgestimmt werden, muss eine Reha nicht in die Ferien gelegt werden.

Skoliose

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten für eine Kinder- und Jugendreha werden von der Deutschen Rentenversicherung oder den Krankenkassen komplett übernommen. Lassen Sie sich wegen eines Reha-Antrags von Ihrem Kinder- und Jugendarzt, Hausarzt oder Orthopäden beraten.

Wo gibt es weitere Infos?

Weitere Infos zur Kinder- und Jugendreha mit einer Liste der spezialisierten Kinder- und Jugend-Rehakliniken sowie Tipps zur Antragsstellung erhalten Sie auf der Info-Seite:

www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de