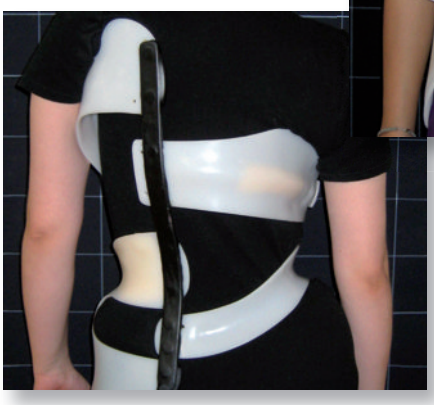
Skoliofit®.de
Katja Schumann

Information für Patienten



- *Basiswissen rund um das Korsett*
- *eine Auswahl Orthopädietechniker*
- *Tipps & Tricks für Korsettträger*

Skoliofit Katja Schumann ▪ Archenholdweg 18 ▪ 33100 Paderborn
Tel.: 0 52 51/6 99 83 89 ▪ www.skoliofit.de

Einleitung

Liebe(r) Korsettträger(in),

Du hast von Deinem Orthopäden diese Korsettinfo bekommen. Sie soll Dich ein bisschen in das Thema Korsett einführen und ansatzweise vermitteln, worauf man achten muss.

Dieses Infoheft wurde von mir, Katja Schumann, erstellt. Ich bin Inhaberin der Firma Skoliofit und beschäftige mich seit Januar 2003 fast ausschließlich mit Skoliose- und Kyphosepatienten. Zunächst habe ich 5 Jahre in der Katharina-Schroth-Klinik (Bad Sobernheim) als Therapeutin gearbeitet und im Oktober 2007 in Paderborn Skoliofit eröffnet. Bei Skoliofit kümmern wir uns um alle Belange der Skoliose oder Kyphose. Wir führen Neulinge im Rahmen der Anfängergruppe in die skoliosespezifische Haltungsschule und in das Skoliosetraining nach Katharina Schroth ein. Schon erfahrene Skoliosepatienten können bei uns intensives Skoliosetraining (90 Minuten) absolvieren. Darüber hinaus stehen wir bei Fragen rund um das Korsett, die Skoliose oder auch die OP-Entscheidung zur Verfügung. Mehr darüber erfährst Du auf unserer Intenetseite *www.skoliofit.de*

In der langen Zeit, in der ich mich jetzt mit der Diagnose Skoliose beschäftige, habe ich viele gute aber auch viele schlechte Korsette gesehen. Ich habe Kinder kennengelernt, die nur deswegen operiert werden sollten, weil das Korsett so schlecht gebaut war, dass es keine Korrektur bringen konnte. Zum Glück für diese Kinder konnten wir dies durch ein neues Korsett abwenden. Allerdings wurde dadurch viel wertvolle Behandlungszeit verloren, denn man kann nicht einfach bei der Krankenkasse ein neues Korsett beantragen, nur weil das andere schlecht gebaut ist. Korsette zu erstellen ist ein schwieriges Gebiet, in dem man viel Erfahrung braucht.

Damit Du nicht in diese Situation kommst und wertvolle Zeit verlierst, habe ich diese Korsettinfo entworfen. Aktuelle und ehemalige Korsettträger haben mich dabei unterstützt. Diese Info ersetzt keinen Besuch beim Orthopäden oder beim Orthopädietechniker. Sie soll Dich ein bisschen für dieses Thema sensibilisieren und dazu veranlassen, Dich vorher genau zu erkundigen, bevor Du Dein Abenteuer Korsett beginnst.

Ich hoffe, diese Korsettinfo kann Dir ein bisschen auf Deinem Weg helfen.

Katja Schumann

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Warum Korsett?

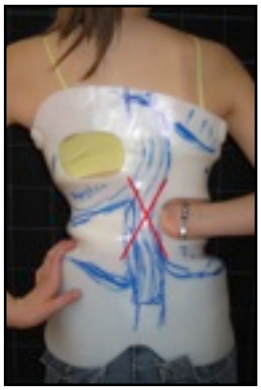
Du fragst Dich bestimmt warum, Du überhaupt so ein Korsett brauchst. Ein Korsett braucht man in der Jugend immer dann, wenn zu befürchten ist, dass durch alleiniges Training die Verschlechterung der Skoliose nicht mehr aufgehalten werden kann. Deine Wirbelsäulenverkrümmung ist bereits so weit fortgeschritten, dass jedes weitere Wachstum der Wirbelsäule dazu führen würde, dass, Du nicht weiter wächst, sondern Deine Skoliose größer wird. Durch das Korsett soll Deine Wirbelsäule gerade gebogen werden, so dass die Wirbelsäule beim nächsten Wachstumsschub die Möglichkeit hat gerade nach oben, anstatt zur Seite zu wachsen (vgl. Weiß 2003[1]). Ich vergleiche das Korsett gerne mit dem Prinzip einer Blumenstange: Eine Blume (bei mir war es z.B. ein Kaktus), die zu schnell wächst oder deren Stamm nicht stark genug ist, läuft Gefahr krumm zu wachsen und auf Dauer Schäden davon zu tragen. Mit Hilfe eines selbstgebastelten „Korsettes“ konnte ich meinen Kaktus korrigieren und ihm ein weiteres gerades Wachstum ermöglichen. So ähnlich wirkt auch ein gutes Korsett bei Dir. Wie Du Dir vorstellen kannst, kann man durch ein Korsett viel mehr Korrektur erreichen als Du es jemals durch eine Übung aktiv schaffen würdest. Zum einen dadurch, dass man von außen viel mehr Druck auf die Wirbelsäule aufbauen kann, als Du mit Deinen Muskeln erreichen könntest. Und zum anderen, weil ein Korsett (vorausgesetzt Du hälst die angegebenen Tragezeiten ein) viel länger, nämlich ca. 95% des Tages auf Deine Wirbelsäule wirken kann (vgl. Selle & Seifert[2]).

Qualitätsmerkmale

Wie ich in der Einleitung schon geschrieben habe, haben mehrere meiner Patienten wertvolle Behandlungszeit durch ein ungenügendes Korsett verloren. In diesem Abschnitt möchte ich Dir ein paar Dinge vorstellen, anhand derer Du die Qualität eines Korsettes zumindest in Ansätzen beurteilen kannst. Wie Du Dir bestimmt jetzt schon denkst, ist es kein Vergnügen ein Korsett zu tragen. Es ist mit vielfältigen Einschränkungen und manchmal (in der Anfangsphase) auch mit Schmerzen verbunden. Dazu kommt, dass es evtl. zunächst auch eine psychische Belastung ist, so einen „Panzer“ zu tragen. Daher ist es wichtig, dass dieser unbequeme Weg durch hohe Konstruktionsqualität und optimale Korrekturergebnisse gerechtfertigt wird. Eine Korrektur von 50 oder mehr Prozent des Ausgangswertes ist eine Mindestanforderung an das Korsett (vgl. Rahmouni 2007[3]). Leider kann man diese hohen Korrekturwerte bei Krümmungen über 40° als Soforteffekt nicht mehr erwarten . Trotzdem liegt die Qualität eines Korsettes hauptsächlich in der Primärkorrektur (vgl. Weiß 2003[1]).
Dein skoliotisches Haltungsmuster (z.B. ein nach rechts hängender Oberkörper, ein Schulterschiefstand oder eine auf einer Seite herausstehende Hüfte) sollte durch das Korsett umgekehrt werden. Ein Korsett muss auch alltagstauglich sein. Deine Beine sollten beim Sitzen nicht einschlafen und der Gang zur Toilette sollte ohne Hilfe bewältigt werden können.

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*

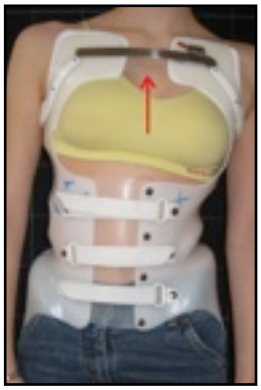
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.



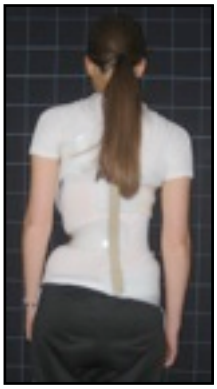
Die Druckzonen des Korsettes (dort wo die Wirbelsäule in die Mitte gedrückt wird) sollten so sein, dass Du auf keinen Fall mit der Hand unter die Druckpunkte greifen kann (s. Foto rechts). Falls dies der Fall ist, baut das Korsett zu wenig Druck auf.

Gegenüber den Druckzonen sollten Freiräume eingerichtet werden, damit die Wirbelsäule Platz hat, sich in die richtige Richtung zu bewegen (s. Foto links). Ist dies nicht der Fall, können Kompressionseffekte entstehen (vgl. Weiß 2003[1]).

Darüber hinaus bin ich der Meinung, dass versucht werden sollte, den Tragekomfort so hoch wie möglich (natürlich ohne Abstriche in der Korrektur) und die psychologische Belastung so gering wie möglich zu halten. Dazu gehört meines Erachtens auch, das Korsett so unauffällig wie möglich zu gestalten. Ein Korsett zu tragen bedeutet eine große Belastung, diese sollte nicht durch unnötiges Plastik - oder wie ich sie nenne - „moderne Keuschheitsgürtel“ noch vergrößert werden. Es gibt zahlreiche Orthopädietechniker, die beweisen, dass gute Arbeit nicht von diesem „modernen Keuschheitsgürtel“ abhängig ist. Das Tragen eines solchen Korsettes (s. Foto rechts) ermöglicht nur noch hochgeschlossene Kleidung und verbessert bestimmt nicht die Bereitschaft zur Korsettbehandlung.



Im Folgenden findest Du ein Beispiel einer Patientin, die 2 verschiedene Korsette hatte:



Auf den Bildern ist sehr gut zu erkennen, dass das erste Korsett die Fehlhaltung des Mädchens nicht korrigierte. Die Hüfte steht im Korsett genauso auf der rechten Seite heraus, wie ohne Korsett. Und die Schultern sind auch noch auf die gleiche Art und Weise schief wie ohne Korsett. Auf dem rechten Bild kann man dagegen erkennen, dass sowohl die herausstehende Hüfte, als auch der Schulterschiefstand gespiegelt wurden.

Korsettanschulung

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Für den Erfolg einer Korsettversorgung ist es entscheidend, dass die Korsettbehandlung möglichst frühzeitig einsetzt. Im Wachstumsalter können Wochen entscheidend sein, so dass Du versuchen solltest, Dein Korsett so schnell wie möglich an zu schulen. Die Anschulungsphase dauert bei jedem unterschiedlich lang. Einige Jugendliche/ Kinder bekommen das Korsett und schlafen schon in der ersten Nacht darin, einige ziehen es nachts wieder aus, weil es zu weh tut. Es ist wichtig, dass Du für Dich versuchst so schnell wie möglich auf die erforderliche Tragezeit zu kommen. Versuche als erstes das Korsett nachmittags zu tragen. Wenn Du merkst, dass der Druck zu stark ist, lockere zunächst das Korsett etwas, behalte es aber weiterhin an. Oft reicht es, wenn die Schnallen für 15-20 Minuten geöffnet werden, damit die Haut sich etwas erholen kann. Erst wenn es auch mit wenig Druck nicht mehr auszuhalten ist, nimm es für eine kurze Zeit komplett ab. Nach einer kurzen Korsettpause (z.B. während des Essens) ziehst Du es erneut an und lässt es wieder so lange wie möglich an. Während der Zeit kannst Du immer wieder versuchen auch nachts das Korsett zu tragen. Sollte es Dir nicht möglich sein, mit dem Korsett einzuschlafen und Du stundenlang wach wirst, zieh es aus und versuche es am nächsten Tag erneut. Das Anschulen der Nachtversorgung kannst Du auch gut auf ein Wochenende legen, dann musst Du am nächsten Tag nicht unausgeschlafen in die Schule. Aber auch hier gilt: So schnell wie möglich durchgängig mit Korsett schlafen. In die Schule ziehst Du es am besten erst an, wenn Du es nachmittags tragen kannst, ohne es zwischendurch ausziehen zu müssen. Denn in der Schule besteht ja eher selten die Möglichkeit das Korsett zwischendurch auszuziehen. Die tägliche Tragedauer wird vom behandelnden Orthopäden festgesetzt, beträgt aber während des Hauptwachstumsschubs in der Regel 23 Stunden. Das bedeutet, dass das Korsett nur zur Körperhygiene abgelegt werden sollte (vgl. Rahmouni 2007[3]). Um die Haut optimal auf die Druckbelastung durch das Korsett vorzubereiten hilft es, die Druckzonen mit Franzbranntwein oder PC 30®V einzureiben. Dadurch wird die Haut widerstandsfähiger. Das Eincremen des Rückens mit Körpercreme solltest Du vermeiden, weil dadurch die Haut weicher und empfindlicher wird (vgl. Weiß 2003[1]). Mit den Einreibungen kannst Du auch schon beginnen, bevor Du Dein Korsett abholst. Weitere Tipps zur Anschulung bekommst Du in der Regel vom Orthopädietechniker.
Nach ca. 6-8 Wochen Tragezeit wirst Du in Deinem Korsett geröntgt, um den optimalen Sitz des Korsettes zu überprüfen. Für diesen Termin werden die Pilotten des Korsettes mit etwas Metallischem markiert. Dadurch ist es möglich den genauen Platz der Pilotten im Röntgenbild zu sehen und der Techniker kann anschließend noch eine weitere Verfeinerung vornehmen, falls das nötig ist.

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Umgang mit dem Korsett

Wie vorher schon erwähnt sollte das Korsett alltägliche Dinge nicht beeinträchtigen. Du solltest im Korsett in die Schule gehen, Auto fahren, arbeiten, Dinge tragen, radfahren und vieles mehr können. Das Korsett wird in der Regel unter der Kleidung getragen. Manche Patienten tragen im Sommer, das Korsett auch einfach über den Shirts oder Tops. Die heutigen Korsette sind gar nicht mehr so sperrig wie Du vielleicht denkst. Unter normalen Pullovern oder T-Shirts sieht man die Korsette kaum noch (siehe Foto rechts). Aber es gibt auch gewisse Situationen, in denen man das Korsett ausziehen sollte. Du brauchst das Korsett zum Duschen / Baden und zum Sport nicht zu tragen. Hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis. Stefanie wurde zu Beginn ihrer Korsettzeit erzählt, dass sie das Korsett auch zum Schwimmen anziehen müsste. Ich bin noch nie mit einem Korsett schwimmen gegangen, aber ich kann mir vorstellen, dass es ein sehr unangenehmes Erlebnis war. Wie soll man in einem Korsett schwimmen ohne unterzugehen? Die Zeiten, in denen Du Sport treibst zählen (obwohl das Korsett nicht getragen wird) grundsätzlich zur Korsetttragezeit dazu.

Mit einem Korsett schwitzt man auch deutlich mehr als ohne, daher ist es notwendig regelmäßig die Hemden zu wechseln. Um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen kannst du das Korsett auch mit warmen Wasser und Seife auswaschen. Während Du ein Korsett trägst, solltest Du ca. alle 3 Monate (Dein Techniker wird Dir sagen, wenn die Kontrollintervalle anders sind) bei Deinem Techniker vorstellig werden, damit der korrekte Sitz des Korsettes überprüft wird. Ein Korsett, dass nicht mehr richtig passt, ist unangenehm zu tragen und kann darüber hinaus die Skoliose verschlechtern. Während der Tragezeit ist es normal, dass sich die Hautfarbe an den Druckzonen etwas verändert. Die Haut kann rauh werden, rötlich oder sogar leicht ins lilafarbene gehen. Die Haut sollte auf keinen Fall offene Stellen aufweisen. Falls dies passiert, mach umgehend einen Termin bei Deinem Techniker, damit das Korsett überprüft und evtl. angepasst wird.

Bis zu Deinem Termin ein Tipp einer Patientenmutter: auf die offenen Wunden Bepanthensalbe schmieren. Darauf eine sterile Mullbinde legen und ein Pflaster namens SUPRASORB F (Folienverband) kleben.

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Korsettabschulung

Irgendwann wirst Du dahin kommen, dass Du Dein Korsett nicht mehr tragen brauchst. Da dieser Zeitpunkt noch in relativ weiter Ferne liegt, möchte ich Dich nur kurz auf das Allerwichtigste hinweisen: Versuche niemals das Korsett alleine ab zu schulen und lege niemals das Korsett einfach von heute auf morgen ab.
Die Abschulung solltest Du mit Deinem Techniker, Orthopäden und/ oder Therapeuten besprechen. Wenn Du das Korsett einfach von heute auf morgen ablegst, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Deine Skoliose wieder auf den Ausgangswert zurückfällt relativ groß. Und dann wäre die ganze Quälerei umsonst gewesen. Das wäre doch mehr als ärgerlich. Die Abschulung wird immer in mehrere Phasen eingeteilt und auch Dein Trainingsprogramm wird dann nochmal geändert, damit die Abschulung möglichst erfolgreich verläuft.

Orthopädietechniker

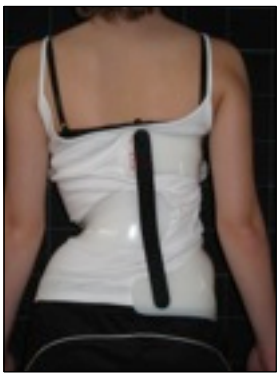
Auf den folgenden Seiten stelle ich Dir ein paar Orthopädietechniker vor, die meiner Meinung nach sehr empfehlenswert sind, und bei denen Du mit Deiner Skoliose in den besten Händen bist. Die abgebildeten Fotos und Röntgenbilder sind nur exemplarisch und geben keine Garantie, dass Dein Korsett oder Deine Wirbelsäule nachher auch so aussehen. Es hängt immer von der Art Deiner Skoliose und ihrer Beweglichkeit ab, wie nachher Dein Korsett aussieht, und wie viel Korrektur erreicht werden kann.

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Basiswissen rund um das Korsett

Firma: Scoliocare Orthomed
Anschrift: Alzeyer Str. 23
55457 Gensingen
Telefon: 06727 / 894369
Fax: 06727 / 894898
email: info@scoliocare.de
Homepage: www.scoliocare.de

Beispielbilder von Korsetten und Röntgenbildern mit und ohne Korsett:



8° + 34° 6° + 7°

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Firma:	Sanomed	
Anschrift:	Staudernheimer Str. 57	Friedrich-Eckardt-Str. 3
	55566 Bad Sobernheim	36433 Bad Salzungen (Räumlichkeiten OT – Winkler)
Telefon:	06751 / 8560430	03695 / 622712
Fax:	06751 / 8560433	
e-mail:	info@sanomed.de	
Homepage:	www.sanomed.de	

Beispielbilder von Korsetten und Röntgenbildern mit und ohne Korsett:

31°

12°

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*
Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Basiswissen rund um das Korsett

Firma:	Rahmouni GmbH	
Anschrift:	Nordbahnhofstr. 17	Poststr. 36
	70191 Stuttgart	71229 Leonberg
Telefon:	0711 / 25567-0	07152 / 3312160
Fax:	0711 / 25567-10	07152 / 3312161
e-mail:	info@rahmouni.de	
Homepage:	www.rahmouni.de	

Beispielbilder von Korsetten und Röntgenbildern mit und ohne Korsett:

36° + 50°

6° + 12°

20° + 35°

4° + 2°

1: Weiß, H.R. / Rigo, M. (2003). *BefundgerechtenPhysiotherapie bei Skoliose.* München: Pflaum Verlag.
2: Selle, A. & Seifert, J. (?). *Ratgeber für Eltern.*
3: Rahmouni (2007). *Rumpforthesenversorgung bei Skoliose, Kyphoskoliose, Kyphose, sonstige Wirbelsäulenerkrankungen.*

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Korsetthemden

Korsetthemden, sind nahtlos, besonders eng anliegend und mit Ärmeln ausgestattet. Sie sollten unter den Korsetten getragen werden, um Druckstellen durch Nähte zu vermeiden. Du bekommst sie in der Regel bei den Korsettherstellern in unterschiedlichen Farben. Es gibt allerdings auch Alternativen für die klassischen Korsetthemden (s. unten). Für jeden weiteren Hinweis auf Alternativen bin ich jederzeit dankbar.

Alternativen

Falke Online-Shop (www.falke-shop.com):

- Ergonimic sport system > Underwear for women > Athletic cool
- Ergonimic sport system > Underwear for women > Comfort

Falke sagt über die Verwendung ihrer Produkte (zweckentfremdet) als Korsetthemd:
„Wir können Ihnen für Ihre Zwecke alle unsere Underwear Serien empfehlen. Die Artikel aus dem Athletic Programm sind dabei etwas enger als die Artikel der Comfort Reihe. Möglicherweise kann es daher bei den Comfort Artikeln eher zu einer Faltenbildung kommen, die unter dem Korsett eventuell Druckstellen hervorrufen könnte.“ Helena Gatzemeier (Falke Commerce Management)

Ortholutions-Korsetthemden:

- www.ortholutions.de > Zubehör > ComfortShirts-KorsettShirts
  oder im hiesigen Sanitätshaus-Fachhandel auf Rezept bei
- Sanitätshaus Brinkmann, Paderborn

Die Shirts sind in verschiedenen Formen, Farben und Mustern erhältlich.

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Tips & Tricks für Korsettträger von Korsettträgern

Svenja M.:

- Um die Lebensdauer der T-Shirts zu erhöhen, besteht die Möglichkeit Bügelflies (als Meterware im Stoffmarkt erhältlich) von innen auf Höhe der Scheuerstellen anzubringen.
- Auch Matratzen und Bettlaken scheuern sich durch. Dafür gibt es Schonbezüge.
- Für unsere Tochter ist ein Schreibtischstuhl ohne Lehne wesentlich angenehmer.

Stefanie B.:

- Zum Essen ist es am Anfang sinnvoll die Schnallen etwas zu lösen.
- Das Tragen eines Korsettes tut weniger weh, wenn man es wirklich konsequent trägt. Mal tragen und mal nicht, verursacht mehr Schmerzen als konsequentes Tragen.
- Rahmouni-Korsette lassen sich besser im liegen anziehen und verschließen.
- Das Korsett sollte nie als alleinige Therapie gesehen werden. Nur durch entsprechendes Skoliosetraining lässt sich die Muskulatur halten und aufbauen.

Ute T.:

- Wenn man die Korsetthemden auf links trägt, drücken die Nähte weniger

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Erfahrungsbericht von Jara (18 Jahre)

Anfang 2006, im Alter von 15 Jahren, wurde meine Skoliose durch einen Zufall entdeckt. Als ich das erste Röntgenbild meiner Wirbelsäule sah, war ich total geschockt. Obwohl ich nur 25° hatte, kam mir das unglaublich krumm vor. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das wirklich mein Rücken war und dass ich davon nichts bemerkt hatte. Außerdem konnte ich mit dem Begriff Skoliose nichts anfangen und war in dem Moment total überfordert. Ich sollte ein Korsett bekommen und ging gleich zu einem Sanitätshaus nebenan, um dieses fertigen zu lassen. Damals wussten wir noch nicht, dass es bei Korsetten erhebliche Qualitätsunterschiede gibt.
Die Anprobe empfand ich als besonders schlimm, das Gefühl war so ungewohnt und so beengend und ich konnte mir nicht vorstellen, jemals dieses Korsett 23 Stunden am Tag zu tragen. Doch ich wollte meine Skoliose verbessern und habe so meine Korsetttherapie mit viel Ehrgeiz begonnen. Ich konnte das Korsett anfangs nur 15 min am Stück tragen und mir wurde nach kurzer Zeit der Arm taub. Bis ich endlich im Korsett schlafen konnte, verging sehr viel Zeit. Lange Zeit habe ich das Korsett nachts ausgezogen, weil die Schmerzen zu groß wurden, aber ich habe nicht aufgegeben und es immer wieder versucht.
Irgendwann musste ich das Korsett auch in die Schule anziehen. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, ob andere das Korsett entdecken würden und wie sie reagieren würden. Die ersten Wochen in der Schule war ich hauptsächlich damit beschäftigt, das Korsett gut zu kaschieren, damit niemand das Korsett bemerken konnte. Dann wurde ich aber immer sicherer, niemand hatte mein Korsett entdeckt und mir wurde bewusst, dass es gar nicht so auffallend war. Auch wenn ich mich heute noch über die diesbezügliche Blindheit mancher Leute wundere, bin ich jetzt viel selbstbewusster und es ist mir egal, wenn andere Leute mein Korsett sehen.
Im Oktober hatte ich einen Termin bei einem anderen Orthopäden, denn wir waren uns inzwischen nicht mehr so sicher, ob das Korsett half. Obwohl ich mein Bestes gegeben hatte, hatte sich die Skoliose in 3 Monaten auf 33° verschlechtert und der Orthopäde bestätigte mir, dass das Korsett falsch sei. Ich habe dann ein Korsett von einem neuen Orthopädietechniker bekommen und von der ersten Sekunde habe ich mich in dem neuen Korsett „wohl“ und mich endlich einmal gerade gefühlt. Trotzdem musste ich bei den Tragezeiten wieder von vorne anfangen, da der Druck durch die Pelotten natürlich viel stärker war. Die Eingewöhnungszeit war daher auch härter und länger als bei meinem ersten Korsett.
Im Mai 2008 wurde ich nach 3 Wochen ohne Korsett geröntgt und hatte nur noch 19°. Inzwischen bin ich 18 Jahre alt und habe im Korsett eine Überkorrektur erreicht. Das Leben mit Korsett und die Schroth Gymnastik ist für mich inzwischen zum Alltag geworden. Ich kann alles im Korsett machen, vom Fahrrad fahren, Schlittschuh laufen bis hin zum selber Auto fahren. Inzwischen fehlt mir ohne Korsett einfach etwas. Das schien für mich am Anfang unvorstellbar. Nachdem ich mein Korsett die letzten 3 Jahre konsequent 23h am Tag getragen habe, bin ich inzwischen am reduzieren der Tragezeiten und werde langsam abschulen. Um die Korrektur halten zu können werde ich mein Korsett nachts noch ein zwei Jahre weiter tragen und weiterhin täglich Schroth Gymnastik machen.
Ich bin sehr froh, dass ich die Entscheidung getroffen habe den Orthopädietechniker zu wechseln und bin meinem jetzigen Orthopädietechniker sehr dankbar für seine Hilfe und seine gute Arbeit. Mit einem so guten Korsett habe ich die Chance bekommen, meine Skoliose zu verbessern.

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Erfahrungsbericht von Carina (17 Jahre)

Meine Diagnose, dass ich Skoliose habe, wurde mir mit Anfang 15 Jahren gestellt. Nun bin ich 17 und es hat sich eine ganze Menge verändert!

Zunächst hat mein Orthopäde mir erklärt, dass ich zu alt wäre um noch irgendetwas zu verbessern, was natürlich erst einmal ein Schock war. Doch wir konnten nicht glauben, dass da nichts mehr zu machen ist. Im Internet ist meine Mutter auf das „Skoliose-Info-Forum.de“ gestoßen. Dr. Steffan ist dort beratender Facharzt für Skoliose gewesen, bei dem ich allerdings erst vier Monate später einen Termin bekommen habe.

In dem Forum wurde auf die Schrothbehandlung als Therapie hingewiesen und wir haben Katja Schumann als Therapeutin in Paderborn gefunden. Bei ihr habe ich angefangen das Turnen nach Katharina Schroth zu lernen. Sie gab mir auch wertvolle Tipps im Umgang mit Ärzten und verschiedenen Arten von Korsetten. So konnte ich mich ein wenig mit dem Gedanken auseinandersetzen, dass ich eventuell ein Korsett tragen müsste. Was ich erstmal total schrecklich fand! Doch hier habe ich auch andere Jugendliche kennengelernt, die ein Korsett trugen. Von denen habe ich dann auch Ratschläge im Umgang mit dem Korsett bekommen. Kleine Kniffe und Tricks im Alltag.
Als ich dann schließlich meinen Termin bei Dr. Steffan wahrnahm, hat dieser mir sofort ein Korsett verschrieben, welches ich 23 Stunden am Tag tragen musste. Er erklärte mir den weiteren negativen Verlauf meiner Skoliose, wenn ich das Korsett nicht tragen würde, welcher im schlimmsten Fall bis zu einer OP führen könnte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich 28 Grad Skoliose.

Kurze Zeit später wurde mir mein erstes Korsett angepasst. Mein erster Gedanke war: Wie soll ich die nächsten Jahre in so einem steifen Ding überstehen? Doch ich merkte schnell, dass Alles gar nicht so schlimm war. Schmerzen hatte ich kaum, es war einfach nur ungewohnt. Aber bereits nach zwei Tagen konnte ich es 23 Stunden tragen.
Ich bin sofort los und habe mir Oberteile gekauft, die das Korsett möglichst gut kaschieren. Das hat super funktioniert. In der Schule wusste es niemand, dem ich es nicht erzählt hab. Als ich mich daran gewöhnt hatte, hat es mich im Alltag gar nicht mehr eingeschränkt. Ich konnte damit Fahrrad fahren und mittlerweile auch Auto. Wenn ich Sport gemacht habe oder schwimmen gegangen bin, hab ich es natürlich immer ausgezogen. Doch ansonsten konnte ich es bei allen Aktivitäten tragen.

8 Monate nach Stellung der Diagnose bin ich dann das erste Mal nach Bad Sobernheim für 5 Wochen zur Kur gefahren. Dort turnt man den ganzen Tag lang Schroth, doch ich habe auch viele andere Jugendliche kennengelernt, die auch ein Korsett trugen. Selbst wenn man zuhause vielleicht die Einzige ist, lernt man dort, dass es doch ziemlich viele mit der gleichen Diagnose gibt. Das hat mir sehr geholfen. Mit 16 bin ich dann mit meinem Freund zusammen gekommen. Das Korsett war dabei kein Hindernis.

Im Laufe der Zeit habe ich insgesamt 3 Korsette verschrieben bekommen, die jeweils immer weiter korrigiert haben. Ich bin auch noch mal 3 Wochen zur Kur gefahren. Nach zwei Jahren Tragezeit hat Dr. Steffan mir gesagt, dass ich es nur noch 16 Stunden am

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.

Tag tragen muss. Das war schon einmal eine riesen Erleichterung und vor kurzem (noch ein halbes Jahr später) meinte er, dass ich es nur noch nachts tragen muss.
Jetzt habe ich nur noch 12 Grad Skoliose. Bei Katja turne ich immer noch fleißig weiter, was nun in der Abschulungsphase extrem wichtig ist. Ich merke, wie ich mich wieder in meinen Bogen reinhänge. Im Korsett musste ich nicht darauf achten, wie ich stehe, sitze oder liege. Doch auch das ist nicht unmöglich. In den Jahren bekommt man ein Gespür dafür, wie man sich richtig gerade hält.

Jetzt (mit 17 einhalb), auch wenn es noch nicht ganz vorbei ist, bin ich super froh, dass ich ein Korsett getragen habe!

Das Urheberrecht dieser Korsettinfo-Broschüre liegt bei Skoliofit Katja Schumann.