Skoliose bei Kindern: allgemeine Basis

Allgemeine Bewegung ersetzt keine kurvenspezifische Schroth-Therapie, Verlaufskontrolle oder gegebenenfalls Korsettversorgung.

Für wen geeignet?

Nur als allgemeines Aktivitätsblatt; Korrekturrichtung wird nach Cobb-Winkel, Krümmungsmuster und Reifegrad individuell festgelegt.

Übungen und Dosierung

01 **Aufrechte Selbstwahrnehmung**

Vor dem Spiegel beide Füße belasten und eine angenehme, lange Haltung finden, ohne sich zu verdrehen.

Vorschlag: 3-5 ruhige Atemzüge

02 **Ruhige Atembewegung**

Aufrecht sitzen, ruhig durch die Nase ein- und locker ausatmen; nicht in eine vorgegebene Seite drücken.

Vorschlag: 5-8 Atemzüge

03 **Alltagsbewegung**

Spielen, gehen oder altersgerecht aktiv bleiben und lange starre Positionen unterbrechen.

Vorschlag: Täglich

04 **Gezielte Schroth-Übung**

Dreidimensionale Korrektur und Rotationsatmung nur nach persönlicher Anleitung durch geschulte Fachperson.

Vorschlag: Individuell nach Befund

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Wachstum Krümmungsverlauf kontrollieren; keine internetbasierte „Rechts/Links-Korrektur“ ohne Musteranalyse. Korsett bei Indikation nicht durch Sport ersetzen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/scoliosis/schroth-method-for-scoliosis
https://www.srs.org/Patients/Diagnosis-And-Treatment/Bracing