

# Bei uns dreht sich alles um die Wirbel Es ist ein Kreuz mit der Skoliose

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V., Kontaktstelle Remscheid

Wir sind eine Selbsthilfegruppe. Eine von rund 70000 Selbsthilfegruppen bei uns in Deutschland. Eine Gruppe von Menschen also, die beschlossen hat, sich weitgehend selbst zu helfen. Oder wie es im Behördendeutsch heißt: ein selbst organisierter Zusammenschluss von Betroffenen, die ein gleiches Anliegen oder zumindest ähnliche Probleme haben. Dabei praktizieren wir das, was seinen Ursprung schon im 19. Jahrhundert hatte: Die Selbsthilfe heutiger Form hat ihre Vorläufer in den Emanzipationsbewegungen der damaligen Zeit: Es wurden zahlreiche Vereine und Organisationen gegründet, die einen weitgehend freien Austausch von Gleichgesinnten ermöglichten und unter deren Deckmantel auch

## *gesundheitsorientierte Selbsthilfe*

stattfind. Besonders wichtig hierbei ist, wie könnte es auch anders sein, der Austausch an Erfahrungen. Selbsthilfe also. Hilfe zur Selbsthilfe.

Wobei aber konkret helfen? In unserem Fall bei der „Skoliose“. Skoliose? Was ist nun das schon wieder?

Eine Wirbelsäulenschädigung. Und zwar eine ziemlich komplizierte. Das Krankheitsbild der Skoliose ist eine Seitenverbiegung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Rotation (Verdrehung) der Wirbel. Das hört sich kompliziert an und ist es auch. Und obendrein schmerzhaft.

Dadurch kommt es zum typischen Bild der Skoliose mit dem kosmetisch störenden Rippenbuckel und Lendenwulst sowie Veränderungen an Schultern und Becken. Die eigentliche Ursache der Skoliose ist in etwa 80% aller Fälle unbekannt (so genannte idiopathische

Skoliose), nur in den verbleibenden 20% findet sich eine Ursache, wie z. B. Veränderung der Knochenstruktur, Muskel- und Nervenerkrankungen usw.



Das weibliche Geschlecht ist deutlich häufiger betroffen, und zwar im Verhältnis 4:1.

Die Skoliose führt nach und nach zu strukturellen Veränderungen der Wirbelkörper mit Verlust der Beweglichkeit. Außerdem können Störungen im Bereich der inneren Organe, vor allem des Herzens und der Lunge auftreten. Es kommt zur Verminderung der Atemkapazität sowie einer Rechts-herzüberlastung, und häufig treten Schmerzen auf. Die Folgen sind eine deutlich eingeschränkte körperliche

Leistungsfähigkeit und eine Einschränkung der Lebensqualität. Und deshalb sind Selbsthilfegruppen so hilfreich. Und deshalb treffen wir uns regelmäßig zum Gedankenaustausch.

***Vorsicht! Gefährliche Kurven!***

Aber natürlich laden wir auch entsprechende Sach- und Fachkapazitäten ein, die uns bei diesen Treffen beratend begleiten. Beispielhaft sei verwiesen auf ein Meeting in der Remschei

der Volkshochschule. Dort referierte der Orthopädietechniker Jörg Löbbcke. Der nahm die aufwendige Statikvermessung an einem der anwesenden an Skoliose erkrankten Teilnehmer vor (siehe Bild oben). Das runde Dutzend Besucher war recht beeindruckt von den Ausführungen des Wuppertalers, vor allem unter dem Aspekt, wie frühzeitig Haltungsschäden und Fehlhaltungen erkannt und behandelt, aber auch Schmerzen gelindert werden können.