

## Get in Balance mit der SKOLISOHLE®

Das Sportgerät für Orthopädie,  
Physio- und Sporttherapie

Von Iris Gabriel



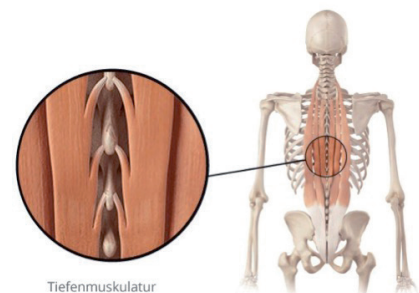
**S**koliose bedeutet ständige Therapie, Geduld und Ausdauer für Patient und Behandler zugleich. Eine einfaches und zeitsparendes Training, das auch zu Hause funktioniert, die Muskulatur stärkt und besonders auch Kindern Spaß bringt, ist bereits seit mehr als 30 Jahren erprobt.

Die Skolisohle® empfiehlt sich bei muskulären Fehlstellungen der Wirbelsäule, wie Skoliose, Kyphose und Bandscheibenvorfälle, um nur einige Beispiele zu nennen. Sie kann auch in der Rehabilitation, beim Aufbautraining nach Sportverletzungen und zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur eingesetzt werden.

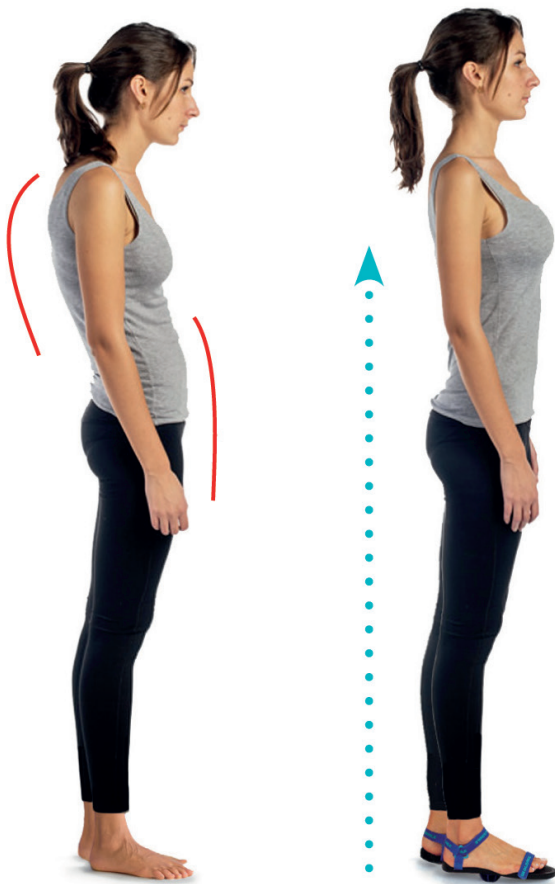
### Die Tiefenmuskulatur

Wichtig zu verstehen ist, welche Muskulatur für die gerade Position der Wirbelsäule zuständig ist. Die Tiefenmuskulatur hält uns aufrecht, dieses System müssen wir begreifen. Wer das ursächliche Problem erkennt, nutzt gleichzeitig die Chance der Aufrichtung. Die Tiefenmuskulatur im Bereich Bauch, Taille und Rücken ist unser „inneres Korsett“. Kleine Muskelketten erstrecken sich beidseitig entlang der Wirbelsäule vom Becken über den Brustkorb zum Kopf und sind aufgrund ihrer primären Funktion Aufrichter und Stabilisatoren der Wirbelsäule. Eine funktionelle Skoliose ist

immer ein Ungleichgewicht der Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule und der seitlich gelegenen Rumpf- und Beckenmuskulatur.



Die Skoliose ist keine Krankheit, sondern ein Symptom – und für die



◄ Mit dem Training beabsichtigen wir, die tiefe Muskulatur zu erreichen, mit dem Ziel, die S-Krümmung zu strecken und das skoliotische System ursächlich anzugehen.

Entstehung der Wirbelsäulenverkrümmung kommen viele verschiedene Auslöser infrage. Dabei sind echte Skoliosen und funktionelle skoliotische Fehlhaltungen voneinander abzugrenzen:

Echte, strukturelle Skoliose: Die Wirbelsäule ist dauerhaft seitlich verformt, und die einzelnen Wirbelkörper sind verdreht (Torsion).

Funktionelle skoliotische Fehlhaltung: Anders als bei der echten Skoliose ist hier die Wirbelsäule nur vorübergehend seitlich verbogen, was sich durch aktive und passive Maßnahmen häufig beseitigen lässt. Wir betrachten für das bevorstehende Training mit der Skolisohle® die funktionelle Skoliose. Mit dem Training beabsichtigen wir, die tiefe Muskulatur zu erreichen, mit dem Ziel, die S-Krümmung zu strecken und das skoliotische System ursächlich anzugehen.

Die meisten funktionellen Skoliosen hängen mit einer einseitigen Belastung der Muskulatur oder einer häufigen Fehlhaltung im Alltag zusammen.

### Das Training mit der Skolisohle®

Die Skolisohle® ist ein Gerät, das den unterschiedlichen Bedürfnissen in der Therapie von Fehlstellungen der Wirbelsäule gerecht wird. Die Skolisohle® aktiviert und reaktiviert Muskelketten des Körpers. Sie trainiert Muskeln, die in der allgemeinen Übungstherapie kaum angesprochen werden können.

### Ziel ist die Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur

Generelles Trainingsziel ist es, die Skoliose muskulär zu stabilisieren und einen möglichen Ausgleich der muskulären Dysbalance zwischen rechter und linker Körperseite zu schaffen. Dies

hilft, die Verschlechterung sowie Spätfolgen von Skoliosen wie zum Beispiel Arthrose und Osteoporose präventiv zu behandeln.

### Das Training


Die Ansprache der Tiefenmuskulatur geschieht ganz natürlich während der Bewegung. Erinnern wir uns an unsere Kindheit, wo wir jede Möglichkeit des Balancierens ganz natürlich nutzen und dies spielerisch gut schaffen. Stelzenlaufen ist ebenso ein gutes Beispiel dafür, Stabilität zu üben. Das Ausbalancieren müssen wir nun wieder erlernen und das Gehirn darauf trainieren. Während des Trainings ist der Übende ständig auf der Suche nach dem eigenen Gleichgewicht. Dieses beständige Ausbalancieren schafft den nötigen Reiz, der insbesondere eben die Feinmuskulatur der Wirbelsäule anspricht.

## So geht's: Übungen bei Skoliose und Kyphose

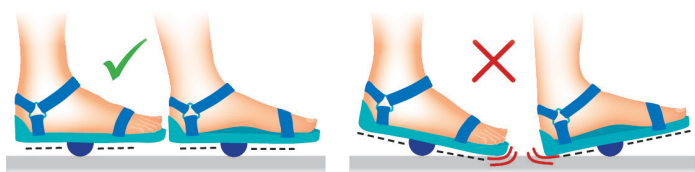
### Ziel: Aufrichtung und dauerhafte Stabilisierung der Wirbelsäule

Bei Skoliose und Kyphose werden die Halbkugeln zu Beginn der Übungen in der Mitte befestigt.

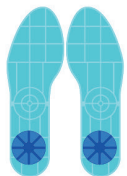



 **2 x 5 Minuten täglich, Dauer: 3-4 Wochen, morgens und abends.**

Der Patient achtet beim Gehen darauf, dass die Fußplatte in der Waage gehalten wird und den Fußboden nicht berührt. Er läuft ruhig mit kurzen Schritten geradeaus. Mit einiger Übung sind Richtungswechsel möglich.

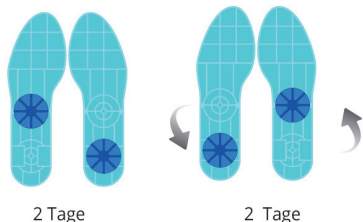



Nach fünf bis sechs Wochen werden die gleichen Übungen mit nach hinten versetzten Halbkugeln ausgeführt.




 **2 x 5 Minuten täglich, Dauer: 3-4 Wochen, morgens und abends.**

Wiederum nach drei bis vier Wochen werden die Halbkugeln nun bei gleichen Übungen wechselseitig mittig und hinten montiert. Jeden dritten Tag werden die Halbkugeln diagonal von links nach rechts vertauscht.



 **2 x 5 Minuten täglich, bis zur nachhaltigen Korrektur der Wirbelsäule. Morgens und abends.**

Wenn die Fehlhaltung korrigiert ist, kann die Anzahl der Übungen auf drei bis vier Tage pro Woche verringert werden, um den Therapieerfolg zu erhalten. Dies ist vor allem bei knöchernen Abweichungen unerlässlich.

**Erhaltungsprogramm:**  **2 x 5 Minuten, 3-4 x pro Woche, morgens und abends.**

### Wissenschaftlich erprobt

Mehr als zehn Jahre Forschung, Entwicklung und Erprobung stecken in der Skolisohle®. Ausgehend von einem ersten Holzmodell Anfang 1990 bis hin zur ausgereiften Trainingssohle von podo medi, erfuhr die Skolisohle zahlreiche medizinisch-konstruktive Veränderungen. Die heutige Version wurde durch Frau Prof. Dr. Karin Mittmann am Lehrstuhl für biomedizinische Technik der Fachhochschule Münster entwickelt. Hierbei wurde auf praktische Erwägungen wie Sicherheit, einfache Handhabung, extreme Belastbarkeit, Materialauswahl etc. ebenso Rücksicht genommen, wie auf die Optimierung der Funktionalität und der medizinisch-therapeutischen Wirksamkeit. Auch die Erkenntnisse in der Arbeit mit Patienten flossen immer wieder in die Umsetzung und Optimierung der Trainingssohle mit ein. Studien können Sie auf der Homepage einsehen.

Bitte beachten Sie: Die Skolisohle® ist ein Trainingsgerät. Bitte lassen Sie sich vorab vom Hersteller oder von Ihrem Behandler oder Trainer beraten, ob dieses Training für Sie geeignet ist. Sie erhalten mit der Bestellung eine ausführliche Gebrauchsanleitung und einen Trainingsplan. Die Sohle kann vier Wochen kostenfrei getestet werden. Viel Erfolg und Freude beim Training!

### Kontakt:

**podo medi**  
 Hinmanweg 9H  
 NL-7575 BE Oldenzaal  
[www.skolisohle.de](http://www.skolisohle.de)  
[info@podomedie.com](mailto:info@podomedie.com)  
 Tel. 0800 / 93 15 15 15

