

Get in Balance
SKOLISOHLE®



Über 30 Jahre
Erfahrung in der
Anwendung

Das Sportgerät für Orthopädie, Physio- und Sporttherapie

Die Skolishole® ist das erste und einzige
therapeutische Sportgerät zur direkten Ansprache
der tiefen Wirbelsäulenmuskulatur in Bewegung.



Starker Körper durch Training der Tiefenmuskulatur

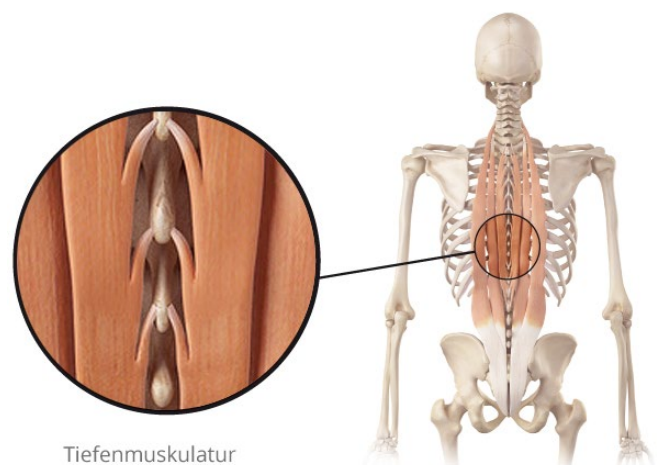
Die Skolisohle® ist ein Sportgerät und wird in der Orthopädie, Physio- und Sporttherapie eingesetzt zur Verbesserung der Koordination, Feinmotorik und aller Muskelketten. Beim Gehen mit der Skolisohle® ist man ständig auf der Suche nach dem eigenen Gleichgewicht. Das beständige Ausbalancieren auf den Halbkugeln unter der Sohle, schafft den nötigen Reiz, der die **Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule** anspricht. Der Körper richtet sich gerade auf, Muskelketten werden aktiviert und trainiert, was zu einer stabilen Körpermitte führt.

Die Tiefenmuskulatur effektiv trainieren

Bei gut 90% aller Rückenpatienten sind Schmerzen auf eine schwache Muskulatur, schwache Bänder oder blockierte Wirbelgelenke und folglich Bewegungseinschränkungen zurückzuführen. Um einen wirklich stabilen Rücken zu haben, braucht es eine **kräftige Tiefenmuskulatur**. Denn nur eine trainierte Tiefenmuskulatur stützt bei jeder Alltagsbewegung die Gelenke und wirkt so Abnutzungserscheinungen entgegen.

Das Problem: Übungen aus der Physiotherapie oder dem Fitnessstraining erreichen nicht immer die Tiefenmuskulatur. Der Patient sollte schnell eigenständig üben und dies vor allem ohne komplizierte Anweisung, hohen Therapieaufwand oder gar Dauerverordnungen.

Um das, unter anderem, zu erreichen, wurde die Skolisohle® entwickelt.



Es wird nur auf den
Halbkugeln gegangen,
die Fußplatte sollte in der
waagerechten Position
gehalten werden.



Die Skolisohle® ist ein effektives Trainingsgerät

Zuhause | in der Physiotherapie | bei der Reha

Bestens geeignet für Training und Therapie

- bei allgemeinen Haltungstörungen
- Skoliose, Kyphose, Rundrücken
- Rücken-, Knie- und Hüftproblemen
- Fußfehlstellungen
- Neurologischen Gleichgewichtsstörungen

Zur Prävention und Reha

- Stärkt die Haltungsmuskulatur
- Verbessert die Bewegungskoordination
- Nach und vor Bandscheibenvorfällen
- Nach Unfall- und Sportverletzungen
- Fördert die kognitiven Eigenschaften
- Bei allgemeinen Muskelverspannungen



Die Skolisohle fördert auch bei Kindern die Beweglichkeit und Koordination und somit die Konzentration.

Am Anfang kann auch erst mit Hilfestellung geübt werden.

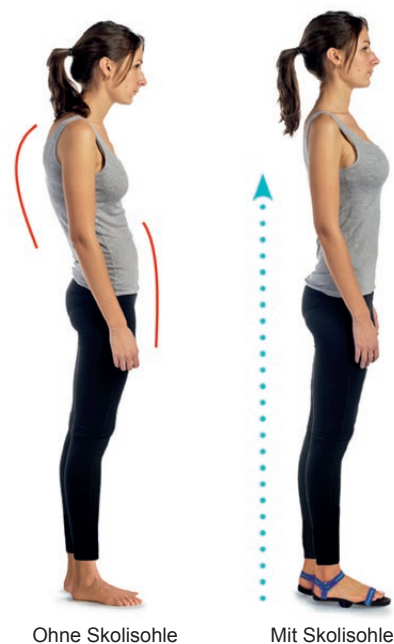
Anwendung & Wirkung

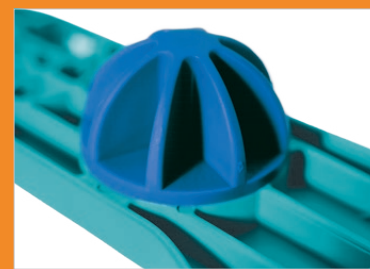
Die Skolisohle® besteht aus einer festen Sohle, einer Halbkugel und Haltegurten mit Klettverschluss. Mittels der Haltegurte wird die Skolisohle® dem Fuß angepasst.

Die Halbkugel unter der Sohle kann je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad justiert werden. Der Körper richtet sich beim Gehen mit der Skolisohle® auf und aus.

Während des Gehens wird durch Ausbalancieren die tiefe Muskulatur erreicht und trainiert. Dabei verbessert sich gleichzeitig Koordination und Feinmotorik.

- 2 x 5 Minuten täglich
- Nach 4 Wochen fühlbare und messbare Ergebnisse
- Training der tiefen Muskulatur von Kopf bis Fuß
- Kräftigung der Muskulatur im Bereich Lenden- und insbesondere Nackenwirbel
- Verbesserung der Koordination und Feinmotorik
- Erleichterung der Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen
- Gute Integration in fast jeden Behandlungsplan
- Patienten üben schnell selbstständig





Durch unterschiedliche Positionen der Halbkugeln kann die Herausforderung für das Gleichgewichtssystem verstärkt werden

Vorteile für Sie und Ihre Patienten

- Schon 2 x 5 Minuten täglich zeigen Wirkung
- Die Skolisohle® ist mehr als 30 Jahre im Einsatz für die Rückenstabilität
- Entwickelt von Experten aus den Bereichen Orthopädie, Physiotherapie, Podo-Orthesiologie, Chiropraktik, Osteopathie
- Die Skolisohle® ist flexibel einsetzbar – zu Hause, in der Praxis, in der Reha und auf Reisen
- Studien belegen Therapieerfolge schon nach kurzer Zeit:

Entwicklung einer Trainingssandale zur Behandlung von Haltungsschäden

Th. Bertels, K. Masuch, K. Mittmann



http://www.skolisohle.com/pdf/Entwicklung_Skolisohle.pdf
 Einfach QR-Code scannen und PDF downloaden

Physiotherapeutische Betrachtung des Stabilitätstrainings mit Skolisohle

Sigrid Jordan



http://www.skolisohle.com/pdf/skolisohle_studie.pdf
 Einfach QR-Code scannen und PDF downloaden

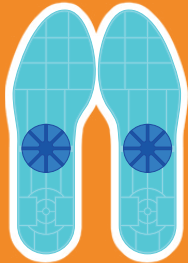


- Frei von Schadstoffen
- CE-geprüft



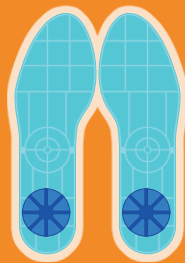
Befestigungsvariationen der Halbkugeln an der Skolisohle®

Anfangseinstellung



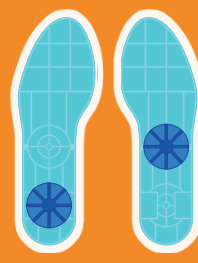
Einstellung parallel mittig

Fortgeschritten I



Einstellung parallel hinten

Fortgeschritten II



Einstellung Diagonale



Einstellung in die konträre Diagonale

Hier einige praxisbewährte Basis-Übungen:

Einsatz bei Skoliose und Kyphose:

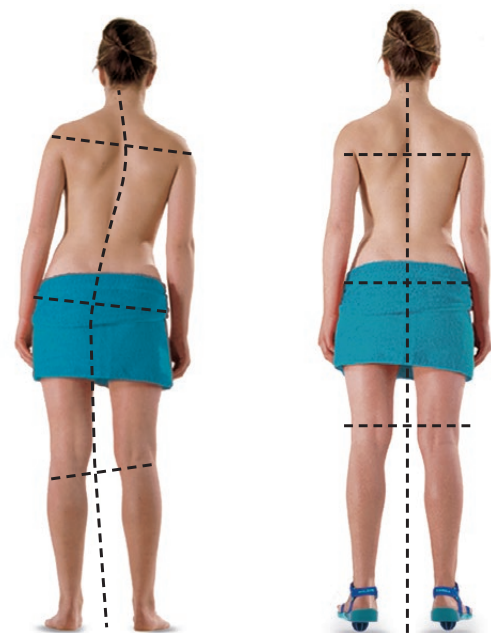
Bei diesem Krankheitsbild werden die Halbkugeln zu Beginn der Übungen in der Mitte befestigt. Der Patient achtet beim Gehen darauf, dass die Fußplatte in der Waage gehalten wird und den Fußboden nicht berührt. Er läuft ruhig mit kurzen Schritten geradeaus. Mit einiger Übung sind auch Richtungswechsel und Übungen im Stehen erwünscht. Nach fünf bis sechs Wochen werden die gleichen Übungen mit nach hinten versetzten Halbkugeln ausgeführt. Wiederum nach fünf bis sechs 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. 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.

Übungen zur allgemeinen Stabilisierung der Wirbelsäule:

Auch hier beginnt die Übung mit mittig montierten Halbkugeln und den beschriebenen Übungsschritten. Wenn diese Übungen zweimal täglich durchgeführt werden, sollte nach einiger Zeit die Anspannung beim Gehen nachlassen. Dies ist der Zeitpunkt, die Halbkugeln nach hinten zu versetzen, um mit den erlernten Übungen fortzufahren. Wenn der Patient auch diese Übungen beherrscht, ist eine wechselseitige Montage der Halbkugeln ratsam. Alle zwei bis drei Tage sind die Halbkugeln diagonal an den Sohlen von links nach rechts auszutauschen. Diese Übungen sollten nach Erreichen der optimalen Haltung zwei bis drei Mal in der Woche beibehalten werden.

Edukinesiologisches Training zur Koordinationsverbesserung und Korrektur der Sensomotorik:

Bei der Edukinesiologie mit Hilfe der Skolisohle® beginnt der Patient mit mittig oder hinten montierten Halbkugeln, je nachdem, welche Übung ihm leichter fällt. Sobald er die Übungen ohne Probleme beherrscht, werden die Halbkugeln in die entgegengesetzte Position versetzt. Ist der Patient auch bei dieser Übung sicher, werden die Halbkugeln im wöchentlichen Austausch wechselseitig montiert. Die Übungen können durch Spiele (z. B. mit dem Ball) erschwert werden. In kurzer Zeit werden sich die Rechts-Links-Koordinationen und ihre Folgen verbessern.



Ohne Skolisohle

Mit Skolisohle®



Technologisch und medizinisch ausgereiftes Konzept



In der Skolisohle® stecken mehr als 10 Jahre Forschung, Entwicklung und Erprobung. Die heutige Version wurde von Frau Prof. Dr. Karin Mittmann am Lehrstuhl für biomedizinische Technik der Fachhochschule Münster entwickelt.

Prof. Dr. rer. nat. Karin B. Mittmann
 Fachbereich Physikalische Technik, FH Münster

Entwickelt von erfahrenen Praktikern



„Die Skolisohle® ist ein Therapiegerät, das einfach zu handhaben ist und zu geringen Kosten einen kurzfristigen Therapieerfolg möglich macht.“

Karel J. Breukhoven, Ph. D.P.O.
 Podo-Posturaltherapeut, Begründer der Podo-Orthesiologie



„Ich bin froh die Skolisohle mitentwickelt zu haben und dankbar dieses therapeutische Gerät anderen Therapeuten an die Hand geben zu können, die damit ihren Patienten helfen.“

Wolfgang P. Schallmeyer, DO. SR.
 Heilpraktiker, Therapeut für Podo-Orthesiologie, Chiropraktik und Osteopathie



„Die Skolisohle ist von vielen meiner Patienten erprobt worden. Immer wieder sind die Erfolge sehenswert. Schmerzen lassen schnell nach und die optimale Haltung des Patienten stabilisiert sich.“

Ina ter Harmse, DO. SR.
 Physiotherapeutin B. SR (NL) , Manualtherapeutin, Podo-Posturaltherapie, Referentin für Statik, Osteopathie, Ernährung und Orthomolekulartherapie



„Es ist erstaunlich, wie einfach Fehlstellungen der Wirbelsäule mit der Skolisohle korrigiert werden können. Wenige Minuten täglich versetzen den Patienten in die Lage, seinem Leiden erfolgreich entgegenzuwirken.“

Dr. med. Otto Josef Jörg
 Arzt für Orthopädie, Studio Otto Jörg, Neapel



Kontakt & Kundenservice

Haben Sie noch Fragen?
Rufen Sie uns an,
wir beantworten diese gerne.

podomedi

Hinmanweg 9H
NL-7575 BE Oldenzaal

www.skolishle.de
info@podomedi.de

Tel: 0800/93 15 15 15
Fax: 0800/93 16 16 16

