

Warum ein neues Skoliosebuch?	7
1. Theorie zur Skoliose und Therapie	8
1.1. Geschichte der Skoliose und der Therapie	8
1.2. Verschiedene Formen der Skoliose.	10
1.3. Entstehung einer idiopathischen Skoliose.	11
1.4. Körperliche Veränderungen bei Skoliose	14
1.4.1. Körperfazie	14
1.4.2. Muskeln an der Wirbelsäule	15
1.4.3. Progredienz	18
1.4.4. Konvexität, Konkavität und Rotation im Röntgenbild	18
1.4.5. Cobb'scher Winkel	18
1.4.6. Neutralwirbel	19
1.4.7. Scheitelwirbel	19
1.4.8. Haupt- und Nebenkrümmungen	19
1.4.9. Klinisches Bild bei rechts konvex thoracaler Hauptkrümmung	20
1.4.10. Schulterblätter	20
1.4.11. Schulterhochstand und verkürzte Hals-Nacken-Linie.	21
1.4.12. Schultergelenk	21
1.4.13. Rippenstellung und -bewegung	21
1.4.14. Restriktive Lungenfunktionsstörung	22
1.4.15. Trichterbrust	22
1.4.16. Thoraxüberhang	23
1.4.17. Hüftmuskulatur	23
1.5. Spätfolgen (nach Wachstumsabschluss)	24
1.5.1. Vorzeitiger Verschleiß	24
1.5.2. Abnahme der Armkraft	24
1.5.3. Iliosakralgelenke	25
1.5.4. Korrekturkompetenz des Patienten	25
2. Klassische Korrektur.	26
2.1. Terminologie	26
2.2. Prinzip der statischen Konvex- und Konkavkorrektur	27
2.3. Klassische Therapiekonzepte	28
2.3.1. Geschichte der Methode Gocht-Geßner	28
2.3.2. Wirkungsweise der Übungen nach Gocht-Geßner	28
2.3.3. Korrekturübungen nach Gocht Geßner zur Konvexkorrektur	29
2.3.4. Korrekturübung nach Gocht-Geßner zur Konvex-konkav-Korrektur	31
2.4.1. Geschichte der Methode Niederhöffer	32
2.4.2. Wirkungsweise der Übungen nach Niederhöffer	32
2.1.3. Korrekturübungen nach Niederhöffer zur Konkavkorrektur	33

3. Theorie zur Therapie nach Diefenbach	35
3.1. Bewegungs- und Innervationsprogramme	36
3.2. Lernhilfen	38
3.3. DNA und Homöostase	38
3.4. Körperbewusstsein	39
3.5. Korrekturhindernisse	40
3.5.1. Thorax	40
3.5.2. Lumbale Weichteilschrumpfung	40
3.5.3. Rotatorisches Defizit der Hüftgelenke	41
3.5.4. Gluteale Asymmetrie	41
3.6. Zusammenfassung	41
4. Therapie nach Diefenbach	42
4.1. Therapiekonzept	42
4.2. Therapiebeschreibung	43
4.2.1. Ausdauertraining	43
4.2.2. Dehnlagen bei querovaler Thoraxdeformierung	44
4.2.4. Ausgleich der Dysbalancen in der Lenden-Becken-Hüft-Region	48
4.2.5. Brustdrehdehnlage und Thorax-Becken-Spirale	51
4.2.6. Dynamische Konvexkorrektur	53
4.2.7. Bauchmuskelkräftigung	54
4.2.8. Spezielle Thoraxkorrektur (Atemtherapie)	58
4.2.9. Konvex-Konkav-Korrektur	62
4.2.10. Haltungsschulung	64
5. Untersuchung und Dokumentation	68
5.1. Untersuchungsparameter und Relevanz	69
5.1.1. Alter – Wachstumsphasen – Progredienz	69
5.1.2. Körpergröße	69
5.1.3. Vitalkapazität (VK)	70
5.1.4. Skolioseparameter – Korrekturübungen	70
5.1.5. Beckentiefstand – Schuhausgleich – Dysbalance der Hüftgelenksmuskulatur	71
5.1.7. Wirbelsäulenflexion – Strecksteife – dynamische Konvexkorrektur	72
5.1.8. Ausdauerleistungsfähigkeit – Testintervall	73
5.1.9. Atembeweglichkeit – Skolioseparameter – spezifische Atemtherapie	74
5.1.10. Bauchmuskulatur – Kraft – Koordination – Korrekturübungen	74
5.1.11. Asymmetrische Belastungstests – einseitige lumbale Weichteilschrumpfung	74
5.1.12. Dehnstest für die ischiocrurale Muskulatur – Balance der LBH-Region – Dehnung	75
5.1.13. Dehnstest für die Hüftbeuger – Balance der LBH-Region – Dehnung	75
5.1.14. Krafttest kleine Glutäen – Kräftigung	76
5.1.15. Krafttest gluteale Hüftstrecke – Kräftigung	76

5.2. Dokumentation der Untersuchung	77
5.3. Dokumentation der Therapieplanung	77
Dokumentation der Untersuchung	78
Dokumentation der Therapieplanung	79
6. Skoliosemanagement und Übungsprogramme.	80
7. Skolioseherapie bei kleinen Kindern.	82
7.1. Körperliche Unterschiede zwischen kleinen Kindern und Schulkindern	82
7.2. Kindliches Spiel- und Bewegungsverhalten	83
7.3. Eltern	84
7.4. Kindgerechte Behandlung	84
7.4.1. Erwärmung und Förderung der cardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit	85
7.4.2. Dehnung der ischiocruralen Muskulatur	86
7.4.3. Dehnung der Hüftbeuger	87
7.4.4. Lumbale Weichteildehnung und Dehnung der Hüftbeuger	88
7.4.5. Trichterbrustprävention	88
7.4.6. Kräftigung der Bauchmuskulatur bei gestreckter Wirbelsäule	89
7.4.7. Korrekturübungen.	90
7.4.8. Haltungsschulung	92
8. Zukunftsperspektiven	93
8.1. Studien	94
8.2. Messgeräte	94
8.3. Blindzeichnungen	95
Literatur zum Buch	96
Von der Autorin erschienen.	97