

# Inhaltsverzeichnis

Werdegang der Schrothschen Atmungs-Orthopädie . . . . .	1
<b>Teil A</b>	
<b>Theoretische Grundlagen der Methode</b>	
SCHROTH . . . . .	11
I. Die Einteilung des Rumpfes einschließlich Schultern und Hals in drei Abschnitten . . . . .	13
II. Die symmetrische Haltungsabweichung in der Sagittalebene . . . . .	14
III. Die Haltungsabweichung in der Frontalebene . . . . .	19
IV. Die drei Rumpfverdrehungen bei der dreibogigen Skoliose . . . . .	21
V. Die Atmung als formender Faktor bei der Skoliose-Behandlung . . . . .	22
VI. Das skoliotische Atemmuster . . . . .	25
VII. Die kardiopulmonale Leistungssteigerung durch die dreidimensionale Skoliosebehandlung . . . . .	27
VIII. Die Luft- und Sonneneinwirkung . . . . .	27
IX. Errechnung des Längenverlustes der Wirbelsäule bei Skoliose in Relation zur Vitalkapazität . . . . .	28
<b>Teil B</b>	
<b>Theorie durch Praxis untermauert . . . . .</b>	
I. Die Einwirkung auf die bei Skoliose „keilförmigen Rumpfblöcke“ mit dem Ziel der Wiederherstellung der „rechteckigen Blöcke“ . . . . .	33
1. Die Ebenen und Achsen des Körpers . . . . .	33
2. Gedankliche Einteilung der dreibogigen Skoliose in drei „Blöcke“ . . . . .	34
3. Das Prinzip der Beckenkorrekturen für die dreibogige Skoliose . . . . .	34
4. Berichtigung der Formabweichungen in der Sagittalebene: Haltungsverbesserung und erste und zweite Beckenkorrektur . . . . .	35
5. Berichtigung der Formabweichungen in der Frontalebene = dritte Beckenkorrektur + Schultergegenzug . . . . .	35
6. Entdrehung des Rumpfes in Verbindung mit der vierten Beckenkorrektur sowie die Schultergürtelentdrehung bei der dreibogigen Skoliose . . . . .	37

7. Horizontalstellung der Beckenschaufeln = fünfte Beckenkorrektur . . . . .	38
8. Gezielte „Dreh-Winkel-Atmung“ mit Gegendrehung der entdrehten Rumpf- abschnitte . . . . .	38
9. Korrektur der Hals- und Kopfhaltung . . . . .	42
10. Nach der Haltungskorrektur isometrische Spannung zur Stabilisierung . . . . .	42
<b>II. Zweckmäßige Ausgangsstellungen und orthopädische Hilfen durch Korrekturpolsterung für Übungen zum Entdrehen des Rumpfes bei der dreibogigen Skoliose . . . . .</b>	
1. Flache Rückenlage ohne Kopfkissen . . . . .	43
2. Bauchlage . . . . .	43
3. Seitenlage . . . . .	44
4. Im Sitzen . . . . .	45
5. Fersensitz . . . . .	46
6. Fernsehsitz . . . . .	46
7. Korrektursitz bei zusammengesunkener Konkavseite . . . . .	47
8. Vierfüßerstand . . . . .	48
9. Tiefe Rutschhalte . . . . .	48
10. Kniestand . . . . .	48
11. Stand . . . . .	48
<b>III. Der skoliotisch veränderte Bewegungsapparat . . . . .</b>	
a) Pathologische Grundlagen . . . . .	49
b) Die einzelnen Muskeln, die bei der skoliotischen Fehlhaltung beteiligt sind . . . . .	51
1. Die Bauchmuskulatur . . . . .	51
2. Der m. quadratus lumborum und die tiefer liegende Haltemuskulatur . . . . .	54
3. Der Erector trunci (m. longissimus dorsi, m. iliocostalis) = Rückenstreckmuskeln . . . . .	58
4. Der m. iliopsoas . . . . .	62
5. Die intrinsische Muskulatur . . . . .	66
6. Der m. latissimus dorsi . . . . .	67
7. Die mm. scaleni . . . . .	69
8. Die Brustmuskulatur . . . . .	70
9. Das Steißbein und die Sitzknorren . . . . .	71
10. Die „freien“ oder „unechten“ Rippen . . . . .	73
<b>IV. Zusammenfassung des Schrothschen Korrekturaufbaues für die dreibogige Skoliose . . . . .</b>	
	75

<b>V. Theoretische Betrachtungen</b>	
Über die „vierbogige“ Skoliose	
mit einem lumbosakralen WS-Bogen	
und deren Korrektur . . . . .	77
<b>VI. Zusammenfassung des SCHROTHSchen</b>	
Korrekturaufbaues für die „vierbogige	
Skoliose“ . . . . .	85
<b>VII. Die Füße und Beine</b> . . . . .	88
<b>VIII. Kurze Zusammenfassung</b>	
der theoretischen Gesichtspunkte . . . . .	89
<b>IX. Ziele der SCHROTH-Behandlung</b> . . . . .	91
<b>X. Das Sehenlernen</b> . . . . .	92

### Teil C

<b>Übungsanleitung</b> . . . . .	95
<b>I. Ventilationsübungen</b> . . . . .	97
<b>II. Sprossenwand-Übungen</b> . . . . .	98
<b>III. Übungen mit Hilfe von Stuhl und Tisch</b> . . . . .	110
<b>IV. Bodenübungen</b> . . . . .	120
<b>V. Halsübungen</b> . . . . .	136
<b>VI. Übungen mit dem Gummiband</b> . . . . .	141
<b>VII. Übungen zur Korrektur</b>	
<b>des lumbosakralen Wirbelsäulen-Bogens</b>	
<b>sowie der Beckenfehlstellung</b> . . . . .	162
<b>VIII. Zur Problematik der Skoliosebehandlung</b>	171
1. Die Rumpfrückbeugen, Seitbeugen und	
-Verdrehungen . . . . .	171
2. Problemfälle . . . . .	182
3. Gedanken über die Aussage	
von Röntgenkontrollen bei der SCHROTH-	
schen Übungsbehandlung . . . . .	196
4. Die Begleitrotation bei Lateralflexion	
des Oberkörpers . . . . .	202
5. Das Pubertätsalter . . . . .	203
6. Die Korrektur des verschobenen Brustbeins	205
7. Die Korrektur der konkavseitigen Schulter . .	205
8. Die Korrektur des sogenannten vorderen	
Rippenbuckels . . . . .	205
9. Die Korrektur des sogenannten	
Flachrückens in Verbindung mit Skoliose . .	205
10. Die Korrektur des Beckenschiefstandes . .	209
11. Die vielbogigen Skoliosen . . . . .	214
12. Die atypischen Skoliosen . . . . .	214
13. Die Berichtigung der Körper-Fehlstatik . .	218
14. Die Sitzkyphose . . . . .	219
15. Die Spondylolisthesis . . . . .	222
16. Der Hohlrücken . . . . .	224
17. Das Wirbeldrehgleiten . . . . .	226
18. Die Thorakolumbalskoliose . . . . .	228
19. Zwei LWS-Bögen . . . . .	237

20. Die Halswirbelsäulenkyphose . . . . .	237
21. Die abschließende Muskel-Mantel-Spannung . . . . .	239
22. Diagnosemethode für äußerlich nicht sichtbare Miniskoliosen. . . . .	239
<b>IX. Unsere kleinen, die Korrekturen unterstützenden Therapiehilfen . . . . .</b>	<b>240</b>

## Teil D

<b>Dokumentation . . . . .</b>	<b>247</b>
<b>I. Foto- und Röntgenkontrolle . . . . .</b>	<b>249</b>
<b>II. Statistische Auswertungen der Behandlungsergebnisse . . . . .</b>	<b>276</b>
1. Veränderungen der Vitalkapazität . . . . .	276
2. Veränderungen des Atemhubes . . . . .	278
3. Veränderungen der Ausatmungszeit und der Brustkorbweite in der transversalen Ebene . . . . .	279
4. Veränderungen der Scoliometerwerte . . .	279
5. Elektromyographische Veränderungen . . .	280
6. Elektromyographische Zielmuskelkontrolle mit Oberflächenelektroden (EMG) . . . . .	282
7. Gegenüberstellung von Röntgenbildern . .	284
8. Pulsmessungen . . . . .	291
9. Zusammenfassung der günstigen Nebenwirkungen der dreidimensionalen Skoliosebehandlung . . . . .	296

## Teil E

<b>Allgemeines . . . . .</b>	<b>297</b>
<b>I. Die Behandlung in der Katharina-SCHROTH-Klinik in Söbernheim . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>II. Der orthopädisch ausgerichtete Alltag zu Hause . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>III. Indikationen und Kontraindikationen der dreidimensionalen Skoliose- behandlung . . . . .</b>	<b>302</b>

<b>Anhang . . . . .</b>	<b>303</b>
Was ist Atmungs-Orthopädie? . . . . .	303
Auszug aus dem Biologisch-medizinischen Taschenbuch 1937, Prof. Vogel . . . . .	306
Auszug aus „Atemheilkunst“, Dr. Johannes- Ludwig Schmitt . . . . .	307
Sechs Behandlungsverläufe . . . . .	308
<b>IV. Literaturhinweise . . . . .</b>	<b>313</b>
<b>V. Fremdwörter/Fachausdrücke . . . . .</b>	<b>317</b>
<b>VI. Sachregister . . . . .</b>	<b>319</b>