



Gymnastik & Forebyggelse



Skæv ryg - Skoliose eller Scheuermann

Disse 2 ryglidelser opstår ofte omkring puberteten eller lige inden. Har du en teenager, der klager over ondt i ryggen, er det en god ide, at få tjekket den hos lægen. Det er ikke alle der får smerter, så vær opmærksom på din teenagers ryg.

Skoliose

En normal rygsøjle, set bagfra, danner en lige lodret søjle.

Har man en skoliose bliver rygsøjlen S-formet og ryggen bøjer til siderne.

En skoliose kan være medfødt, men ofte kommer den omkring puberteten, eller et par år før. Det er oftest piger der får skoliose.

Der er stor forskel på hvor store ryggenes krumninger er. Hos nogle er det små krumninger som ikke giver de store gener. Men hos andre er krumningerne store og brystkassen bliver skæv og presses sammen i den ene side, så det påvirker åndedrættet.

Ryggen laver en rotation, hvilket kan ses når personen bøjer ryggen frem, så vil den ene brystkassehalvdel være højere end den anden. Skulderne bliver skæve og det ene skulderblad vil stikke mere ud end det andet.



Ryg- og skuldermuskler kommer på overarbejde, da ryggen er skæv og det kan

Normal ryg Skoliose ryg

give smerter og især træthed i musklerne.

Man kan også få en skoliose-ryg hvis benene ikke er lige lange. Bækkenet vil hælde til den ene side og rygsøjlen følger med og da hovedet vil søge opad vil det medføre sidelæns krumninger i ryggen. Dette kaldes en funktionel skoliose.

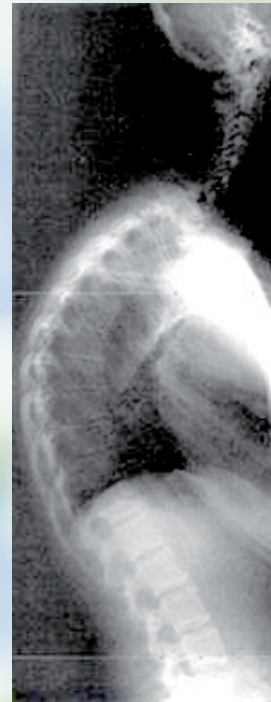
Opdager man tegn på skævheder i ryggen hos sit barn, bør lægen konsulteres da selv små skævheder hurtigt kan udvikle sig, og lægen derved i tide kan henvise barnet til specialistbehandling.

Behandling

Mindre krumninger behandles med styrketræning af ryggen og holdningskorregerende gymnastik, som Mensendieck. Træningen skal stå på i flere år. Svære krumninger behandles ved brug af korset, samt træning i teenageårene. Giver dette ingen effekt, kan ryggen rettes ved operation.

Scheuermann

Scheuermann sygdom medfører en vækstforstyrrelse i ryghvirvlerne, som gør at hvirvellegemerne i rygsøjlen bliver kileformet, med den lave del vendende fremad. Dette medfører, at ryggen får en unormal stor krumning bagud. En scheuermann sidder oftest i brystregionen og medfører en krumrygget holdning, hvor brystkassen vil blive trykket sammen fortil. Da hovedet vil søge den oprette stilling, vil det medføre at halskrumningen også bliver forøget. Sidder den i lænden, vil den medføre, at lændesvajet udlignes. Disse krum-



Scheuermann

Behandling

Har barnet tegn på store forandringer i ryggen og er meget plaget af smerter, kan behandling med korset være nødvendigt. Og da forandringerne i ryggen stadigvæk er bløde er der en chance for, at korsettet kan hindre videre udvikling af sygdommen. Er der tegn på meget kraftige krumninger i ryggen, kan

ningsforandringer vil ofte give smerter og især træthedsfølelser i den del af rygmuskulaturen som er påvirket.

Sygdommen ses oftest hos drenge og starter i ca. 12 - 14 års alderen. Det er ukendt hvad scheuermann sygdommen skyldes, men det ser ud til, at arv kan spille en rolle.

Det er vigtigt at konsultere lægen hvis ens barn får ondt i ryggen eller en dårlig holdning, da det kan skyldes en begyndende scheuermann.

Af Linda Rohde Pedersen Mensendieck Køge



operation være nødvendig, men det er meget sjældent. Det er godt, at styrke rygmuskulaturen og især vigtigt at være bevidst om hvordan man bruger sin krop rigtigt. Her kan holdningskorregerende gymnastik, som Mensendieck hjælpe til at give en god kropsbevidsthed, så man bl.a. lærer at sidde, stå og løfte rigtigt, og derved undgår at belaste ryggen yderligere.

Både ved skoliose og scheuermann symptomer kan mensendieck gymnastik være en hjælp. Mensendieck gymnastik er holdningskorregerende. Den foregår som individuel træning og undervisningen tilrettelægges efter den enkeltes behov. Øvelserne vil styrke evt. slappe muskler og afspænde de korte og spændte muskler. Ligeledes vil de dybe stabiliserende muskler i kroppen blive styrket, da de skal fungere som kroppens eget korset.

Yderligere information om Mensendieck gymnastik kan fås på tlf. 21 28 38 58 eller www.mensendieck-koege.dk