

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 55 (2019)
Heft: 3

Artikel: Skoliose-Therapiewoche : "Gemeinsames Üben und der Austausch ergeben mehr Körpersicherheit" = La semaine de la prise en charge thérapeutique de la scoliose : "s'entraîner ensemble et échanger renforce la sécurité physique"

Autor: Dyer, Linda / Casanova, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928924>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Skoliose-Therapiewoche: «Gemeinsames Üben und der Austausch ergeben mehr Körpersicherheit»

La semaine de la prise en charge thérapeutique de la scoliose: «s'entraîner ensemble et échanger renforce la sécurité physique»



Linda Dyer leitet zusammen mit zwei Ärzten die Skoliose-Therapiewoche der Universitätsklinik Balgrist im Kerenzerberg. Sie gibt Auskunft darüber, wie man Jugendliche zur Therapie motiviert und zum Sinn und Zweck der Intensivwoche.

physioactive: Frau Dyer, was finden Sie als Therapeutin besonders herausfordernd in der Arbeit mit Jugendlichen?

Linda Dyer: Die Therapieeinheiten mit Jugendlichen finde ich sehr erfrischend. Der grösste Teil der Skoliosepatienten sind völlig gesunde junge Menschen, die nun mal keinen geraden Rücken haben. Herausfordernd finde ich nicht die Therapieeinheit selbst, sondern das Management des Heimprogramms. Da die Jugendlichen in der Regel keine Beschwerden haben, ist es neben der Schule, insbesondere im Gymnasium, nicht immer einfach, dass sie dem Heimprogramm genügend Aufmerksamkeit geben. Meiner Erfahrung nach funktioniert es besser, wenn die Eltern die Jugendlichen dabei unterstützen, als wenn die Jugendlichen diese Verantwortung alleine tragen müssen. Ich begrüsse es, wenn die Eltern mit zur Therapie kommen und so auch das Heimprogramm kennen.

Linda Dyer est responsable avec deux médecins de la semaine de la prise en charge thérapeutique de la scoliose de la Clinique universitaire de Balgrist à Kerenzerberg. Elle nous donne ici des informations sur comment motiver les jeunes à suivre leur traitement ainsi que sur le sens et l'objectif de cette semaine intensive.

physioactive: Madame Dyer, en tant que thérapeute, quel défi représente selon vous le travail auprès des jeunes?

Linda Dyer: Je trouve les séances de traitement avec les adolescents très rafraîchissantes. La majorité des patients atteints de scoliose sont des jeunes en parfaite santé dont le dos n'est pas droit. Le défi ne réside pas dans la séance thérapeutique en elle-même mais dans la gestion du programme à domicile. Les jeunes ne ressentent généralement aucune douleur et il n'est donc pas toujours facile pour eux d'accorder suffisamment d'attention à leur programme à domicile, en particulier lorsqu'ils sont au gymnase. D'après mon expérience, cela fonctionne mieux si les parents soutiennent les jeunes dans cette démarche que si les jeunes doivent assumer seuls cette responsabilité. Je trouve super

Linda Dyer, PT, MSc Sports Physiotherapy, ist Fachverantwortliche Skoliose in der Universitätsklinik Balgrist in Zürich. Sie ist seit 2004 zertifizierte Skoliose-therapeutin nach Schroth sowie Mitglied der Fachgruppe Skoliose. Ausserdem ist sie Dozentin für die obere Extremität bei «SPT-Education» (Sportphysiotherapie) und betreut das Nationalkader des «Swiss Orienteering Teams».

Linda Dyer, PT, MSc en physiothérapie du sport, est responsable des prises en charge thérapeutiques de la scoliose à la Clinique universitaire de Balgrist à Zurich. Elle est thérapeute diplômée en scoliose selon Schroth depuis 2004 et fait partie du groupe spécialisé de la scoliose. Elle est également chargée de cours pour les membres supérieurs au «SPT-Education» (physiothérapie du sport) et accompagne l'équipe nationale du «Swiss Orienteering Team».



Im persönlichen Therapiebuch sind Fotos und Übungen festgehalten. | Le cahier thérapeutique personnel des patient-e-s comprend des photos et des exercices.

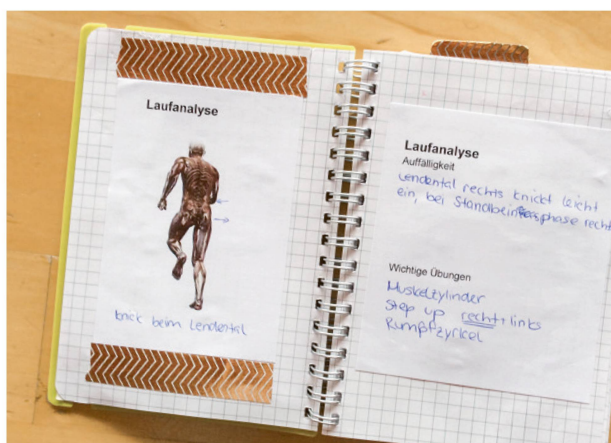
Gibt es spezielle Ansätze, um die Jugendlichen anzusprechen?

Im Grossen und Ganzen unterscheidet sich die Therapie bei Jugendlichen und Erwachsenen nicht so sehr. Beide brauchen für das aktive konzentrierte Üben eine motivierende Kraft. Vielleicht brauchen die Jugendlichen etwas mehr Pausen oder Auflockerungsübungen dazwischen als die Erwachsenen.

Für das Management bewährt es sich, immer ungefähr mit den gleichen 2–4 Übungen zu arbeiten. Die Übungen halten wir in einem Therapiebuch fest, mit Fotos und Notizen. Teilweise verzieren die Jugendlichen diese Büchlein zu richtigen Kunstwerken.

Manchmal ist es nötig, erst die globale Stabilisation der Wirbelsäule zu verbessern, bevor wir mit den spezifischen Skolioseübungen beginnen können – gerade bei PatientInnen, die wenig bis gar keinen Sport treiben. Für dieses Training haben wir extra eine App entwickelt, die Rumpfzirkel-App. Die App ist einfach zu bedienen und wirkt motivierend – nicht nur auf Jugendliche.

Aktives Üben zu zweit hat sich ebenso bewährt, daher machen wir wenn möglich bei den Übungen mit. Auch Gruppentherapien können motivierend sein, da sie neben dem gemeinsamen Training einen Austausch ermöglichen.



quand les parents accompagnent leur enfant aux séances de traitement parce qu'ils ont de ce fait eux aussi connaissance du programme à domicile.

Existe-t-il des approches spéciales pour s'adresser aux jeunes?

Dans l'ensemble, le traitement des adolescents et celui des adultes ne diffèrent pas tellement. Les deux groupes ont besoin d'une solide motivation pour s'exercer de manière active et concentrée. Les adolescents ont peut-être besoin de plus de pauses ou d'exercices de relaxation que les adultes.

Au niveau du management, travailler avec approximativement les 2 à 4 mêmes exercices a fait ses preuves. Les exercices sont inscrits dans un cahier thérapeutique incluant des photos et des notes. Certains jeunes décorent ces cahiers et en font de véritables œuvres d'art.

Il est parfois nécessaire d'améliorer la stabilisation globale de la colonne vertébrale avant de pouvoir commencer les exercices spécifiques contre la scoliose – en particulier avec les patients qui font peu voire pas du tout de sport. Nous avons développé une application spécialement pour cet entraînement, l'application «Rumpfzirkel». Elle est facile à utiliser et a un effet motivant – pas seulement sur les jeunes d'ailleurs.

La pratique active en binôme a également fait ses preuves: c'est pourquoi, à chaque fois que c'est possible, nous faisons les exercices avec les patients. Les thérapies de groupe peuvent également s'avérer motivantes car elles permettent, en plus de l'entraînement commun, des échanges entre les participants.

La Clinique universitaire de Balgrist organise une semaine de la prise en charge thérapeutique de la scoliose qui réunit les adolescent-e-s et les adultes. Pourquoi?

Réunir les adolescents et les adultes lors des semaines de la scoliose est très bénéfique. D'une part, les adolescents tirent des bénéfices des adultes – pour la plupart très disciplinés –,





Gemeinsames Training und der Austausch wirken motivierend. | S'entraîner en commun et les échanges entre participants s'avèrent motivants.

Die Universitätsklinik Balgrist führt eine Skoliose-Therapiewoche mit Jugendlichen und Erwachsenen durch. Weshalb?

Die Kombination von Jugendlichen und Erwachsenen in den Skoliosewochen funktioniert sehr gut. Einerseits profitieren die Jugendlichen von den meist sehr disziplinierten Erwachsenen, und andererseits wirkt die jugendliche Energie und Lockerheit ansteckend auf die Erwachsenen.

Woraus besteht das Angebot in der Intensivwoche?

Während den täglichen 5–6 Gruppenstunden wird neben den skoliosespezifischen Therapieeinheiten auch an der Rumpfkraft gearbeitet, wovon alle Teilnehmenden stark profitieren. Es ist eine aktive Woche im Sportzentrum Kerenzerberg, wo viel Austausch stattfinden kann. Wir wollen die Teilnehmenden zu mehr Bewegung motivieren, daher führen wir viele verschiedene Sportarten durch, wie Pilates, Nordic Walking, Aquajogging, Schwimmen und Wasserspiele, Klettern, Orientierungslauf oder auch Slackline.

Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Immer wieder schön zu erfahren ist die Gruppendynamik, die sich während der Woche entwickelt. Das gemeinsame Üben und der Austausch geben den SkoliosepatientInnen mehr Körpersicherheit. Häufig ist es für die Jugendlichen nach einer Skoliosewoche selbstverständlicher, das Korsett zu tragen. Die Erwachsenen fühlen sich motiviert, mehr Sport zu treiben.

Nach dieser Woche kennen alle ihre Heimübungen und ein Rumpfprogramm, sodass die Frequenz der ambulanten Therapie für eine gewisse Zeit gesenkt werden kann. Erwachsene kommen oft dann mit dem erlernten Heimprogramm selbständig zurecht. Bei den Jugendlichen hält diese Disziplin leider nicht so lange hin. Jedoch ist das ganze Management nach einer Intensivwoche viel einfacher. Die Jugendlichen verstehen besser, um was es geht.

Interview: Brigitte Casanova

et d'autre part, l'énergie et l'insouciance des jeunes ont un effet contagieux sur les adultes.

En quoi consiste l'offre de cette semaine intensive?

Les 5–6 leçons quotidiennes en groupe comprennent non seulement des unités thérapeutiques propres à la scoliose mais aussi un travail sur la force du tronc, ce dont tous les participants tirent un grand bénéfice. Il s'agit d'une semaine active au centre sportif de Kerenzerberg qui donne lieu à de nombreux échanges. Nous voulons motiver les participants à effectuer plus d'exercice: c'est pourquoi de nombreux sports différents sont pratiqués, comme le Pilates, la marche nordique, le jogging aquatique, la natation et les jeux aquatiques, l'escalade, la course d'orientation ou la slackline.

Quelles expériences en retirez-vous?

Il est toujours très beau de voir la dynamique de groupe qui se développe durant la semaine. Le fait de s'exercer ensemble et d'échanger renforce la sécurité physique des patients scoliotiques. Souvent, les jeunes portent plus facilement le corset après cette semaine de la scoliose. Les adultes en retirent une motivation accrue pour pratiquer plus de sport.

Au bout de cette semaine, tout le monde connaît ses exercices à domicile et un programme pour le tronc, de sorte que la fréquence des traitements ambulatoires peut être réduite pendant un certain temps. Souvent, les adultes se débrouillent ensuite seuls avec leur programme à domicile. Hélas, cette discipline ne dure pas aussi longtemps chez les jeunes. Cependant, l'ensemble de la gestion est beaucoup plus simple après une semaine intensive. Les jeunes comprennent mieux de quoi il s'agit.

Interview: Brigitte Casanova



Neben skoliosespezifischen Therapieeinheiten wird auch viel an der Rumpfkraft gearbeitet. | En plus des unités thérapeutiques propres à la scoliose, un travail sur la force du tronc est également réalisé.