



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η μέθοδος Schroth για την φροντίδα της σκολίωσης

Σκολίωση είναι μια παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης που χαρακτηρίζεται από πλάγια κλίση αυτής και στροφή των σπονδύλων τις περισσότερες φορές.

Πέρα από την ιατρική φροντίδα και μέριμνα, η μέθοδος Schroth έχει να προσφέρει μια μοναδική και αποτελεσματική επιλογή για την φροντίδα της σκολίωσης.

Τι είναι η μέθοδος Schroth;

Η μέθοδος Schroth είναι μια φυσικοθεραπευτική επιλογή, επιστημονικά αποδεκτή, όπου το θεραπευτικό πρωτόκολλο είναι εξατομικευμένο ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή και τον τύπο της σκολίωσης.

Είναι μια εξειδικευμένη μορφή αντιμετώπισης της σκολίωσης μέσω ειδικών ασκήσεων που βοηθά τον ασθενή να κατανοήσει και να διορθώσει την σκολιωτική στάση.

Οι ασκήσεις της μεθόδου Schroth επικεντρώνονται στην τρισδιάστατη αυτοδιόρθωση της σκολίωσης μέσα από την χρήση συγκεκριμένων τεχνικών όπως:

1. Τεχνικές επιμήκυνσης της σπονδυλικής στήλης
2. Τεχνικές ενδυνάμωσης
3. Τεχνικές διορθωτικής περιστροφικής αναπνοής

Ποιες είναι οι αρχές της μεθόδου Schroth;

1. Διορθώσεις της λεκάνης
2. Επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης με σταθερές τις διορθώσεις της λεκάνης και την τρισδιάστατη αυτοδιόρθωση
3. Ασύμμετρος ευθιασμός στο οβελιαίο ή προσθιοπίσθιο επίπεδο
4. Αύξηση των διορθώσεων στο μετωπιαίο επίπεδο
5. Στροφική αναπνοή



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

6. Αύξηση της μυϊκής ενεργοποίησης με ταυτόχρονη διατήρηση όλων των παραπάνω διορθώσεων

Που ενδείκνυται η χρήση της μεθόδου Schroth;

Η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την φροντίδα των ασθενών με σκολίωση ανεξαρτήτου ηλικίας.

Εφαρμόζεται σε όλα τα στάδια της σκολίωσης ακόμη και εκείνων μετά από χειρουργική παρέμβαση.

Ποιοι είναι στόχοι της μεθόδου Schroth;

1. Διόρθωση της στροφής της σπονδυλικής στήλης και αύξηση της συμμετρίας του σώματος
2. Βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας
3. Βελτίωση της στάσης και της εικόνας της σπονδυλικής στήλης
4. Αύξηση της ελαστικότητας και της μυϊκής ισχύος των μυών της σπονδυλικής στήλης
5. Μείωση του πόνου αν υπάρχει
6. Επίγνωση της στάσης του σώματος
7. Ενίσχυση του νευρομυϊκού ελέγχου

Ο τελικός σκοπός της μεθόδου είναι να αποκτηθεί ένας δυναμικός στατικός έλεγχος του σώματος του ασθενή και μια πιο ποιοτική κίνηση στον άνω κορμό.

Η βελτίωση σχετίζεται τελικά με την καλύτερη οργάνωση του κορμού.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε την γνώση, την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε ασθενείς με σκολίωση μέσω της μεθόδου Schroth.