



## **AUFKLÄRUNG ÜBER DIE SOGENANNTEN SCHEUERMANN'SCHE KRAANKHEIT**

Die Aufbaustörung der Wirbelsäule im jugendlichen Alter, verbunden mit statisch ausgelösten Rückenschmerzen und einer Neigung zur Haltungsschwäche oder sogar zum Haltungsverfall nennen wir den Morbus Scheuermann.

Es kommt hier während der Wachstumsphase zu einer Schwäche der Wirbelkörperdeckplatten und Grundplatten, so dass Bandscheibengewebe in die Deck- und Grundplatten der Wirbelkörper eindringen können.

Während dieser Phase ist die Wirbelsäule für Verbiegungen nach der Seite (Skoliose) und nach vorne (Buckelbildung) gefährdet, deshalb sollten übermäßige Belastungen von der Wirbelsäule ferngehalten werden.

Wir behandeln diese Aufbaustörungen mit intensiver Krankengymnastik und ggf. mit Lockerungsmassagen.

Bitte vermeiden Sie während der Aufbaustörungszeit folgende **Belastungen**:

- keine anstrengenden Bauch- und Gesäßmuskelübungen,
- Bodybuilding im Stehen,
- Weit- und Hochsprung,
- Trampolinspringen,
- Reiten,
- Keine Medizinballübungen mit Werfen und Fangen,
- Kein Rumpfbeugen mit Nachfedern,
- Keine Sprungabgänge beim Barren-, Bock- oder Kastenturnen.

**Vorteilhaft** sind:

- gelegentliche 10 min. Liegepausen,
- Schwimmen,
- gelegentliches „Aushängen“,
- Radfahren.

Die Wirbelsäule Ihres Kindes sollte in 3- bis 4monatigem Abstand kontrolliert werden, bitte verabreden Sie die entsprechenden Termine.

Mit freundlichem Gruß

Dr. med. C.-P. Hammerle