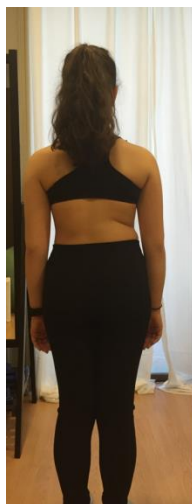


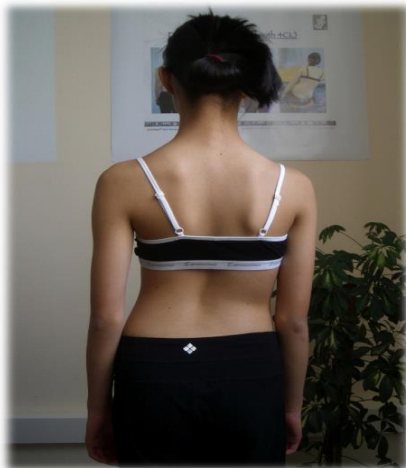
## Ειδικές Φυσικοθεραπευτικές Ασκήσεις για την Σκολίωση με την μέθοδο Schroth

Η μέθοδος Schroth αποτελείται από ειδικές ασκήσεις, προσαρμοσμένες στον τύπο της σκολίωσης του καθενός. Οι ασκήσεις βασίζονται στην τρισδιάστατη αυτοδιόρθωση της σκολιωτικής στάσης, στην εφαρμογή της στροφικής αναπνοής και στην εκπαίδευση διατήρησης των διορθώσεων κατά τις καθημερινές δραστηριότητες. Η μέθοδος Schroth περιλαμβάνει εξίσου αποτελεσματικές ασκήσεις και για την αντιμετώπιση της κύφωσης. Οι ασκήσεις δεν έχουν καμία σχέση με γενικότερη γυμναστική και διδάσκονται μόνο από πιστοποιημένο στην μέθοδο Φυσικοθεραπευτή.



Οι στόχοι με την μέθοδο Schroth στην αντιμετώπιση της σκολίωσης είναι:

- Παρεμπόδιση επιδείνωσης της σκολίωσης, σε κάποιες περιπτώσεις σημαντική βελτίωση του κυρτώματος
- Βελτίωση της εμφάνισης και του αισθητικού αποτελέσματος
- Βελτίωση της στροφής των σπονδύλων
- Βελτίωση της υποκύφωσης (flatback)
- Αντιμετώπιση του πόνου
- Εκμάθηση διατήρησης των διορθώσεων στις καθημερινές δραστηριότητες
- Μείωση μηχανικών δυνάμεων που προωθούν την εξέλιξη της σκολίωσης
- Αύξηση της ζωτικής χωρητικότητας και βελτίωση της έκπτυξης του θώρακα
- Αποφυγή εφαρμογής κηδεμόνα σε μικρές σκολιώσεις (Cobb<25°)
- Αποφυγή χειρουργικής επέμβασης σε μεσαίες και μεγάλες σκολιώσεις, παράλληλα με χρήση κηδεμόνα
- Βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής



Υπάρχουν ισχυρές επιστημονικές αποδείξεις που πιστοποιούν τα οφέλη από την εφαρμογή της μεθόδου Schroth. Το επίπεδο των επιστημονικών αποδείξεων πλέον είναι Level of Evidence I. Οι διεθνείς επιστημονικές κοινότητες Scoliosis Research Society (SRS) και Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT) αναγνωρίζουν την αποτελεσματικότητα της μεθόδου Schroth και προτείνουν την εφαρμογή της σαν αποκλειστική θεραπεία σε μικρές σκολιώσεις (κάτω από 25 μοίρες) και σε ενήλικους, ενώ συνιστούν η θεραπεία με τον κηδεμόνα σε μεγαλύτερες σκολιώσεις πάντα να συνοδεύεται από ασκήσεις.

