



LISA ELLIOTT  
Fysioterapeut,  
ScolioFys, Nørrebro  
Fysioterapi  
[ScolioFys.dk](http://ScolioFys.dk)  
[info@ScolioFys.dk](mailto:info@ScolioFys.dk)  
.....



PERNILLE  
WINSLØV WIED  
Fysioterapeut,  
ScolioFys, Nørrebro  
Fysioterapi  
[ScolioFys.dk](http://ScolioFys.dk)  
[info@ScolioFys.dk](mailto:info@ScolioFys.dk)  
.....

# Torsionen i ryggen formindskes med øvelser og holdningskorrektion

Birgitte og Bianca bliver behandlet i Nørrebro Fysioterapi for deres skoliose. I denne artikel beskrives de to patientforløb og effekten af behandlingen, der tager udgangspunkt i Schroth-metoden.

## BIRGITTE, 60 ÅR

**BIRGITTE ER FØRTIDSPENSIONERET** sygeplejerske. Februar 2016 op-søger Birgitte ScolioFys i Nørrebro Fysioterapi for at få undersøgt ryggen, da hun mener, at den er skyld i, at hun har vedvarende skuldersmerter. Nogle år før opdager hun, at hun har en skoliose, men hun er ikke udredt nærmere for denne. Birgitte har gennem en længere periode lidt af kraftige smerter i venstre skulder, der er lukseret gentagne gange. Birgitte har inden henvendelsen fået flere binyrebarkindsprøjtninger, men uden effekt.

En holdningsanalyse viser, at Birgitte har en tydelig lang sinistronkonveks thorakolumbal torsionsskoliose. Venstre skulder er protraheret, og der er tydelig winging af venstre scapula.

Pelvis er shiftet mod højre og tiltet ned mod venstre. Desuden

er pelvis roteret bagud i højre side. Der er en øget kyfosering som fortsætter ned til L3. Tyngdepunktet er forskudt med fremskudt pelvis, øget kyfosering thorakalt og protraheret hoved (svanehals). Lændesvajet er i overgangen mellem L5-S1.

Under foroverbøjning (Adams Test) måles der med skoliometer en torsion i columna thorkalis i venstre side på 21°. Birgitte informeres om, at der højst sandsynligt er tale om en svær skoliose og opfordres til at kontakte egen læge med henblik på at få taget røntgenbilleder. Vi bruger i første omgang det kliniske billede til at klassificere patienten ud fra Lehnert-Schroth-tilgangen.

Ved at se i spejlet og på foto af ryggen lærer Birgitte ubalancerne i kroppen at kende og instrueres derefter i at korrigere dem i relevante



Fotos: Privat



Birgittes ryg og holdning ved første konsultation.

udgangsstillinger og arbejdsstillinger. Hun informeres om vigtigheden af at korrigere ryggen i alle tre planer (frontalt, sagittalt og transverselt), samt at indarbejde ændringerne i alle sine hverdagsstillinger (stående, liggende, siddende, hængende i sofaen).

Røntgenoptagelserne bekræfter diagnosen sinistrokonkvekst thorakolumbal skoliose med en Cobbs vinkel på  $57^\circ$  og den kliniske klassifikation af kurven er 3CTL (3 Curve Thoracolumbar) venstre, hvilket er betegnelsen for en langstrakt kurve i venstre side af columna.

### Øvelser

Birgitte instrueres i fem styrkeøvelser, der korrigerer kurverne i alle tre planer og er udvalgt til hendes kurver i ryggen. Hun bliver desuden instrueret i specifik vejtrækning, som skal bruges i alle øvelser, for at opnå den ønskede 3-dimensionelle korrektion. Birgitte skal gentage øvelserne tre gange om ugen enten hjemme eller på et af skolioseholdene på klinikken. Birgitte vælger at træne hver dag hjemme med hverdagsøvelser og stræk, samt to gange om ugen på hold til en opstart.

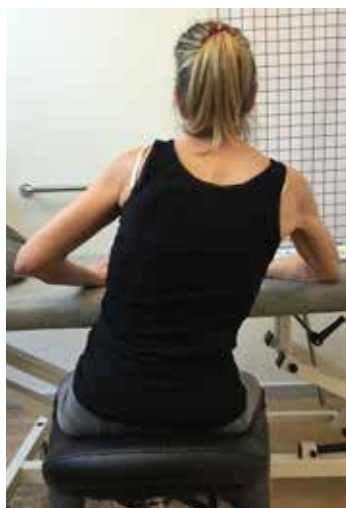
Birgitte kommer til en opfølgningstid på klinikken ca. 1 måned efter, hvor hun fortæller, at smerterne i venstre skulder er væk. Adams test viser en torsion på  $18^\circ$ , en reduktion på  $3^\circ$ , hvilket er et flot resultat for en rigid kurve.

Birgitte fortsætter hverdagskorrektioner og træning. Ved opfølgningen efter ca. 6 måneder, hvor vi tager nye billeder af Birgittes ryg, ses en tydeligt bedre alignment, og ved seneste opfølgning efter 9 måneder ses både ændring på skoliometermåling og på de opfølgende billeder.

Birgitte er smertefri i skulderen. Forbedringen er stabiliseret, og hun træner fortsat for at opnå yderligere forbedringer. Hun kan gå til dans, som hun elsker og ellers deltage i hverdagsaktiviteter med mand, børn og børnebørn. Hun udspænder og laver øvelser dagligt og træner hårdt to til tre gange ugentligt.



Birgittes holdning i stående efter den konservative behandling.



Birgitte øver sig i at korrigere lændelordosen i siddende og stående. Derefter tilføjes korrektion i frontalplan med sideforskydning mod højre efter øgning af lændelordose. ➡➡



Ved første konsultation ses dextrokonvex skoliose. Efter tre uger med træning, holdningskorrektion og korset er kurven blevet væsentlig mindre.

## BIANCA, 12 ÅR

**BIANCA** fik i løbet af 2015 som noget helt nyt problemer med vejrtrækningen og smerter ved højre skulderblad. Hun bliver undersøgt for sine vejrtrækningsproblemer på kardiologisk afdeling på Hillerød Hospital, der ikke fandt årsagen og blot mente, at Bianca var i dårlig form og skulle træne noget mere. Familien tager på badeferie, og da moderen skal smøre solcreme på Biancas ryg, opdager hun en pukkel på højre side af brystkassen.

I januar 2016 er Bianca til en international basketballturnering i Lund i Sverige. Her kan hun næsten ikke løbe på grund af åndenød, og hendes kraftige smerter ved højre skulderblad hindrer hende i at spille. Hun er dybt ulykkelig og moderen bange og frustreret. Biancas mor har googlet sig frem til skoliose som mulig diagnose, og da Lisa Elliott fra ScolioFys tilfældigvis er træner på modstanderholdet, undersøger hun Bianca. Holdningsundersøgelsen viser, at Bianca har en tydelig og stor dextrokonvex thorakal kurve med rotation.

Bianca og hendes mor bliver informeret om behandlingsmulighederne, og at et 3-dimensionelt heldagskorset på det aktuelle tidspunkt vil være den bedste løsning. Behandlingen skal iværksættes straks, da kurven i udtalt grad er progressiv.

Bianca og hendes mor henvender sig i Nørrebro Fysioterapi med henblik på yderligere udredning. Den fysioterapeutiske kliniske undersøgelse viser, at Bianca har en svær, men meget mobil skoliose med primærkurve thorakalt i højre side (Lehnert-Schroth klassifikation 3CH (3 Curve Hip Prominens). Rotationen måles med Adams test til 14° thorakalt højre side og 9° lumbalt venstre side. Bianca instrueres i hverdagskorrektioner især i siddende stilling, som skal bruges i skolen.

Januar 2016 undersøges Bianca igen på Hillerød Sygehus af en hjertelæge, som konstaterer skoliosen på røntgenbilledet, og hun henvises til Rigshospitalet til yderligere undersøgelser. Røntgenbilledet viser en svær dextrokonvex thorakal skoliose. Moderen ønsker, at Bianca påbegynder korsetbehandling i ventetiden, indtil indkaldelse til Rigshospitalet. Der tages kontakt til dr.med. Hans-Rudolf Weiss i Gensingen i Tyskland med henblik på at få hans

vurdering af røntgenbillederne. Han udmåler Cobbs vinkel til 60° og foretager en vurdering af risikoen for progression. Da Bianca endnu ikke har fået menstruation og er 12 år gammel, vurderes hun til at være i høj risiko for yderligere progression.

Der anbefales derfor korset for at stoppe progression af kurven. Hans-Rudolf Weiss aftaler en konsultation med Bianca og hendes mor den følgende uge med henblik på korset. Denne behandling er med fuld egenbetaling.

### Trænings- og korsetbehandling

Mens Bianca og hendes mor venter på indkaldelse til Rigshospitalet, kommer de den 18. januar 2016 til Nørrebro Fysioterapi til en opfølgningstid. Bianca har nu båret et Cheneau Gensingen-korset (se foto) i 4 dage. Da hun får korsettet af, ses tydeligt, hvilken korrigerende effekt det har haft. Der tages billeder med og uden korsettet. I Adams test måles rotationen nu til 9° thorakalt højre og 5° lumbalt venstre.

Bianca instrueres i 5 styrkeøvelser, som korrigerer hende i tre planer. Øvelserne skal gentages 3 gange om ugen i ca. 30 min. Hun træner desuden på det nyopstartede børne- og ungehold på klinikken hver anden tirsdag. I begyndelsen går hun til yderlig træning en gang om ugen på et af de mindre skoliosehold for at sikre, at hun mestrer korrektionerne.



Bianca korrigerer kurven ved at udføre sideforskydning af trunkus til venstre.



Biancas ryg  
i foråret 2017.

Efter ca. 3 uger er Biancas smerter ved højre skulderblad væk, og hun kan træne i længere tid uden vejrtrækningsproblemer. Ca. 2 måneder efter har hun ikke længere vejrtrækningsproblemer.

### Tilbud om stivgørende operation

I marts 2016 tilses Bianca på Rigshospitalet af ortopædkirurger, som måler Cobbs vinkel til 47°. Det vurderes, at kurven er opdaget for sent, og at der kun er stivgørende operation som mulighed. Familien er uforstående, da de med kort tids konservativ behandling har set en tydelig forbedring. Bianca er på dette tidspunkt en vel-fungerende pige, som kan dyrke sin sport på eliteplan uden gener og smerter. Bianca træner flittigt videre med sine skolioseøvelser og bærer korsettet så mange timer som muligt.

### Ønske om konservativ behandling

Familien ønsker en konservativ indsats fremfor stivgørende operation og får derfor en opfølgningstid på Rigshospitalet efter ca. 6 måneder. Bianca følges tæt til træningen på klinikken hver anden uge, og i oktober 2016 kommer Bianca og hendes mor til opfølgning.

Nyt røntgenbillede viser en Cobbs vinkel på 42°. Rotationen måles til: thorakalt 6° højre og lumbalt 9° venstre. Hun har fortsat ingen smerter og fungerer normalt.

### Status i dag

Bianca har i august 2016 fået sit andet korset i Tyskland, da hun var vokset ud af det første. Hun deltager fortsat på børne-ungeholdet hver anden uge. Hun spiller basketball på eliteplan og har i 2017 vundet alt, hvad der kan vindes i Danmark, samt de nordiske mesterskaber i Sverige, hvor hun desuden blev kåret til nordens bedste spiller på sin årgang.

Bianca var i foråret 2017 på Rigshospitalet til opfølgning med nye røntgenbilleder. Cobbs vinkel blev målt til 57°, hvilket betyder, at kurven har været stabil og ikke er progredieret yderligere. ●



## Forbrugsvarer af høj kvalitet

Dane-gel (CE)  
(5 typer)

Ultralyd, IPL/laser,  
Dobblers, Elektroder

Massagecreme

Standard/Anticeptisk  
Olivenolie creme  
Heat

Massageolie

Mineralsk

Sprit

60% Badesprit

Rheumafin (CE)

Paraffinblanding  
til gigtbehandling

Papir

Lejepapir  
Aftøringspapir

Vand

Demineraliseret

Gl. Holtegade 40 - DK-2840 Holte - Tlf. 4580 2023  
www.rohdepro.com - rohdepro@rohdepro.com

## Genvind din funktion og få din frihed tilbage



Har du funktionsproblemer i din hånd eller dit ben på grund af en hjerneskade f.eks. hjerneblødning, sclerose, cerebral parese eller andre centrale nervesygdomme. Det er nu muligt for dig at opnå funktion, frihed og mobilitet igen. Med FES (funktionel elektrisk stimulation) hjælpemiddelsystemer kan vi hjælpe dig, hvad enten det drejer sig om dropfod, dropfod kombineret med lærmuskelsvækkelse eller en paretisk hånd.

Du kan bestille tid til en klinisk undersøgelse, for at se om denne type ortose er velegnet til dig.

*Bandagist Jan Nielsen - En verden fuld af muligheder*

Vil du vide mere besøg [www.fes-center.dk](http://www.fes-center.dk) eller [www.bjn.dk](http://www.bjn.dk)  
- Vi vil så gerne dele vores viden!



Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • [klinik@bjn.dk](mailto:klinik@bjn.dk) • [www.bjn.dk](http://www.bjn.dk)