

Übungen bei Skoliose und Kyphose



Das Sportgerät für Orthopädie,
Physio- und Sporttherapie



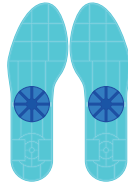
Ohne Skolisohle



Mit Skolisohle

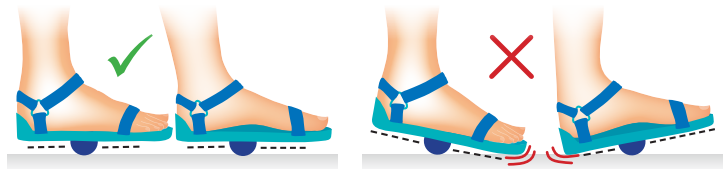
Ziel: Aufrichtung und dauerhafte Stabilisierung der Wirbelsäule

Bei Skoliose und Kyphose werden die Halbkugeln zu Beginn der Übungen in der Mitte befestigt.



🕒 2 x 5 Minuten täglich, Dauer: 3-4 Wochen, morgens und abends.

Der Patient achtet beim Gehen darauf, dass die Fußplatte in der Waage gehalten wird und den Fußboden nicht berührt. Er läuft ruhig mit kurzen Schritten geradeaus. Mit einiger Übung sind Richtungswechsel möglich.

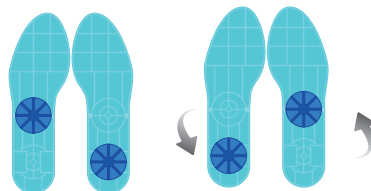


Nach fünf bis sechs Wochen werden die gleichen Übungen mit nach hinten versetzten Halbkugeln ausgeführt.



🕒 2 x 5 Minuten täglich, Dauer: 3-4 Wochen, morgens und abends.

Wiederum nach drei bis vier Wochen werden die Halbkugeln nun bei gleichen Übungen wechselseitig mittig und hinten montiert. Jeden dritten Tag werden die Halbkugeln diagonal von links nach rechts vertauscht.



2 Tage

2 Tage

🕒 2 x 5 Minuten täglich, bis zur nachhaltigen Korrektur der Wirbelsäule. Morgens und abends.

Wenn die Fehlhaltung korrigiert ist, kann die Anzahl der Übungen auf drei bis vier Tage pro Woche verringert werden, um den Therapieerfolg zu erhalten. Dies ist vor allem bei knöchernen Abweichungen unerlässlich.

Erhaltungsprogramm: 🕒 2 x 5 Minuten, 3-4 x pro Woche, morgens und abends.