

## 3D gerinctorna - a Schroth terápia

A Schroth módszer egy 3 dimenziós konzervatív kezelési eljárás, melyet a gerinc fiziológiástól eltérő görbületeinek enyhítésére alkalmaznak.

A módszert Katharina

Schroth fejlesztette ki saját tapasztalatai alapján. Nagyfokú gerincferdüléssel született és zavarta, hogy fűzőben kell élnie. Alapötlete egy félig leeresztett gumilabda volt, amit ha az egyik oldalon megnyomott, a másik oldalon kidudorodott. A labda elvét kivetítette a mellkasra, és megpróbálta tudatosan irányítja a levegő áramlását. Ezt összeegyeztette a korrigált testhelyzetekkel és a megfelelő izmok kontrakciójával, aminek a következménye a gerinc korrekciója. A mellkas megváltozott helyzete miatt a légzésterápia fontos szerepet kap a kezelésben. A gyakorlatok tetszőlegesen adaptálhatók az egyes görbületi típusokhoz és sokféle testhelyzetben kivitelezhetők. Az izmok teljesítményének fokozásán keresztül a tartás korrigálását érzük el mind a torna kivitelezése alatt és a hétköznapi életben is.

Ezt a speciális tornát kortól

függetlenül bárki végezheti egy terapeuta ellenőrzése, koordinálása mellett. Csökken a gerincferdülés következtében kialakult csontok, szalagok, ízületek, izmok deformitása. A terápia egyaránt alkalmazható műtét előtt és után is. Komplex kezelés, hiszen a gyógytornász életviteli tanácsokkal is ellátja a páciensét.

A terápia ajánlott scoliosis,

Scheuermann, tartási rendellenességek, minden gerincet érintő ismeretlen etiológiájú fájdalom, illetve degeneratív elváltozások esetén.

A hétköznapi tartáskorrekciókra

odafigyelve, a napi egy órás intenzív tornán kívül, egy 24 órás terápiás programot alakíthatunk ki magunknak, illetve gyermekeinknek.

Pollák Szilvia