

## Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth

Die Skoliose ist eine 3-dimensionale Wirbelsäulenverkrümmung.

Das Therapiekonzept von Frau Schroth bietet einen für die jeweilige Krümmungsausrichtung erstellten Übungsaufbau. Ziel der Schroth-Therapie ist es, die individuell größtmögliche Aufrichtung der Wirbelsäule zu erlangen, sowie ein weiteres Voranschreiten der Krümmung zu verhindern oder zu bremsen. Somit können auch mögliche weitere negative Erscheinungen wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Organbelastungen verhindert oder reduziert werden.

Nach erfolgreicher Anleitung des Übungsprogramms erfolgt das regelmäßige Training selbstständig zu Hause.

Begleitend hierzu ist eine regelmäßige Überprüfung des Übungsprogramms auf Qualität der Übungsdurchführung und Auswahl der Übungen sinnvoll.