

Normal ryggstøyle



Ryggstøyle med skoliose



## Har jeg skoliose?

Lurer du på om du har skoliose?

Test deg selv!

Du kan selv gjøre en enkel test. Alt du behøver er hjelp fra en venn:

- 1 Bøy deg fremover med strake bein, forsøk å ta deg selv på tærne.
- 2 Hvis ryggen står høyere på en side (som bildet over), kan du ha skoliose.

Ta det med ro, det er ikke farlig!

Men ta gjerne kontakt med fastlegen din for å se om du behøver behandling.

## Informasjon om skoliose

Hvis du har eller tror du har skoliose, kan du finne mer informasjon på følgende sted: [www.ryggforeningen.no](http://www.ryggforeningen.no)

Har du andre spørsmål, kan du også få kontakt med likesinnede gjennom Skoliosegruppa i Ryggforeningen.

Som medlem i Ryggforeningen i Norge har du tilgang til Skoliosenettverket. Her kan de som har skoliose og andre interesserte dele råd og erfaringer.

Det arrangeres også årlige treff i Skoliosenettverket.

**Bli medlem:** Se innmelding på nettsiden [ryggforeningen.no](http://ryggforeningen.no) - velg diagnose: skoliose



**Ryggforeningen i Norge**  
**Skoliosegruppa**

Telefon: 69 26 87 00

E-post: [ryggforeningen@ryggforeningen.no](mailto:ryggforeningen@ryggforeningen.no)

E-post: [skoliosegruppa@ryggforeningen.no](mailto:skoliosegruppa@ryggforeningen.no)

**Vi er også på Facebook:**

Skoliosenettverket i Ryggforeningen i Norge  
Skoliosenettverket ung - i Ryggforeningen i Norge



Kilde foto: <http://rikkeskoliose.blogg.no>

# Skoliose



**Ryggforeningen i Norge**  
**Skoliosegruppa**



## Hva er skoliose?

Idiopatisk skoliose (idiopatisk=ukjent årsak) er en tilstand der ryggsøyla roterer rundt sin egen akse samtidig som den krummes sideveis, oftest i en S- eller C-form.

Skoliose som opptrer i 1-4 års alderen kalles infantil og er hyppigst hos gutter. Når den starter i 5-9 års alderen, kalles den juvenil, og det er omtrent like mange jenter som gutter som rammes.

Aller hyppigst utvikles skoliose i 10-15 års alderen, og den kalles da adolescent idiopatisk skoliose (AIS). Det er flest jenter som får skoliose.



## Hva innebærer skoliose?

Mange med skoliose får aldri noen plager og mange klarer seg uten noen form for behandling. Mange vet ikke engang at de har det eller hva det er.

Enkelte skolioser utvikler seg til å bli så store at de legges merke til, fordi det blir synlig på kroppen.

Bli skjevheten av en viss størrelse bør ryggen undersøkes av lege som kan vurdere om det er nødvendig med behandling.

Skoliose trenger ikke være til hinder for yrkesvalg, fritidsaktiviteter eller det å få barn.

## Behandling

Skoliose behandles som regel i første omgang med korsett. Bli skjevheten veldig stor kan det være aktuelt med operasjon.

Fysioterapi er viktig for mange med skoliose. Spesifikk trening og fysisk aktivitet er av stor betydning for alle med ryggplager.

Spesialistmiljøene for skoliose i Norge er:

- Rikshospitalet (Oslo)
- St Olavs Hospital (Trondheim)
- Haukeland Sykehus (Bergen)