

Informasjon om skoliose

Ryggforeningen i Norge – Pasientorganisasjon for nakke- rygg- og bekkenplager, med diagnose-gruppe for skoliose.

- ▶ Hvis du har eller tror du har skoliose, kan du finne mer informasjon på følgende sted: www.ryggforeningen.no
<https://Ryggforeningen.no/skoliose-filmer/>
- ▶ Har du spørsmål om skoliose, ta kontakt med likepersoner/gruppeledelsen i Skoliosegruppa, og også kontakt med andre likesinnede.
- ▶ 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 for medlemmer med skoliose.

BLI MEDLEM: Se innmelding på nettsiden.
Velg: Bli medlem / velg så diagnose skoliose.
Eller ta kontakt på e-post/telefon.
Telefon: **69 26 87 00**
E-post: ryggforeningen@ryggforeningen.no
skoliosegruppa@ryggforeningen.no



Ryggforeningen

Skoliose

VI ER OGSÅ PÅ SOSIALE MEDIER:

Facebook Skoliosenettverket i Ryggforeningen i Norge • Skoliose for ungdommer • Ryggforeningen i Norge
Instagram [ryggforeningen.skoliose](https://www.instagram.com/ryggforeningen.skoliose) • Ryggforeningen
TikTok Ryggforeningen i Norge / **Snapchat** Skoliosegruppa
Twitter twitter.com/ryggforeningen

Hva innebærer skoliose?

Mange med mindre skolioser får sjelden noen plager og mange klarer seg uten noen form for behandling. 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 ved skoliose

Hos barn og unge i vekst er målet å kontrollere skjevheten i ryggen gjennom observasjon og behandling tidligst mulig på grunn av progresjonsfare av skoliosen. Skoliose regnes vanligvis som behandlingstrende ved kurver over 20–25 grader. Det er da aktuelt med korsettbehandling. Bli skjevheten veldig stor kan det være aktuelt med operasjon.

Fysioterapi er viktig for mange med skoliose, herunder spesifikk trening med tilrettelagte øvelser. I tillegg er det viktig å være i fysisk aktivitet.

SCAN ►
QR-KODE
FOR DIGITAL
BROSJYRE

Skoliose



Rygg-
foreningen



Skoliose

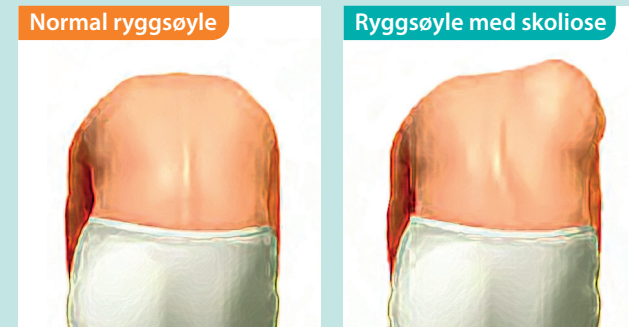
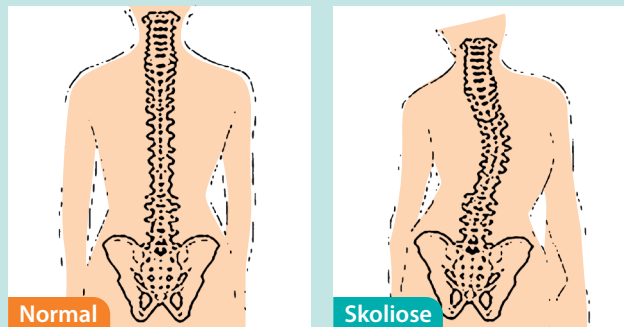
Hva er skoliose?

Idiopatisk skoliose (idiopatisk = ukjent årsak) er en tilstand der ryggstøyla 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 alder, og kalles da adolescent idiopatisk skoliose. Ca. 75–80% av alle skoliose-tilstander er idiopatiske. Det er flest jenter som får skoliose, ca. 8 av 10.

Skoliose kan også i enkelte tilfeller skyldes underliggende nevrologisk og/eller muskulær sykdom.



Kjennetegn ved skoliose:

Stående:

- Ene skulderen er høyere
- Ene skulderbladet kan stikke mer ut
- Ene hoftekammen kan være høyere
- Bekkenet kan være forskjøvet til ene siden
- Ribben kan stikke ut bak på ryggen
- Midjen ser ujevn ut (mer avstand mellom arm og midje på ene siden)
- Overkropp er forskjøvet mer mot den ene siden
- Hodet er ikke sentrert over bekkenet

Fremoverbøyd:

- Synlig ribbenshump på den ene siden ved midtryggscurve
- Synlig hump på ene siden i korsryggen ved korsryggscurve.

Har jeg skoliose?

Lurer du på om du har skoliose?

Har du mistanke om skoliose, snakk med helsesjuepleier eller skolelegen på skolen, evt. fastlegen som kan utføre følgende test:

- 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 det er viktig å avklare om du trenger henvisning til videre utredning og behandling. Kontakt din fastlege – Be om røntgen – Dersom påvist skoliose som trenger behandling, be om å bli henvist til et av de tre sykehusene i spesialhelsetjenesten.

Spesialistmiljøene for behandling av skoliose i Norge er:

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