



ASOCIAȚIA
PACIENȚILOR
CU SCOLIOZĂ

GHID PENTRU ADOLESCENȚI

—
Informații esențiale
și sprijin pentru
drumul tău



*Informează-te. Ai grijă de tine.
Nu ești singur.*



CUPRINS

1	Ce este scolioza?	4
2	Am primit diagnosticul. Ce urmează?	6
3	Tratamentul, explicat simplu	9
4	Corsetul – cum mă ajută și cum mă adaptez	13
5	Exercițiile Schroth și mișcarea	16
6	Școala, sportul și viața cu prietenii	19
7	Imaginea corporală și încrederea în sine	22
8	Când este necesară operația?	24
9	Întrebări frecvente și resurse utile	26



BUN VENIT!



Acest ghid a fost creat pentru tine,
pentru a înțelege mai bine scolioza
și pentru a te susține în fiecare etapă.
Informația corectă îți dă putere,
iar tu ești principalul membru al
echipei tale.

Nu ești singur.



Suntem o comunitate de adolescenți
care trec prin același lucru.



Familia și prietenii tăi sunt alături
de tine.



Medicina modernă și exercițiul
corect fac o diferență uriașă.



Ai puterea să alegi obiceiuri
sănătoase și să îți construiești
încrederea zi de zi.

Împreună suntem mai puternici!



1

CE ESTE SCOLIOZA?

Scolioza este o deviere a coloanei vertebrale în plan frontal, care poate avea diferite forme și grade de severitate. Ea poate apărea în copilărie sau adolescență, în perioada de creștere.



TIPURI DE SCOLIOZĂ



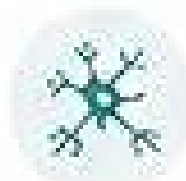
Scolioza idiopatică

Cea mai frecventă formă.
Cauza exactă nu este cunoscută.



Scolioza congenitală

Apare din cauza unor malformații ale vertebrelor încă de la naștere.



Scolioza neuromusculară

Este asociată cu afecțiuni neurologice sau musculare.



Scolioza nu este o problemă de postură, ci o deformare structurală a coloanei.

2

AM PRIMIT DIAGNOSTICUL. CE URMEAZĂ?



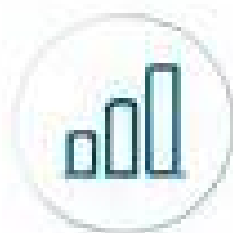
CONSULT MEDICAL SPECIALIZAT

Discută cu medicul ortoped și pune toate întrebările pe care le ai.



INVESTIGAȚII NECESARE

Radiografii în picioare (față și profil) pentru măsurarea unghiului Cobb.



EVALUAREA GRADULUI

Medicul va stabili severitatea scoliozei și planul de tratament potrivit pentru tine.



MONITORIZARE PERIODICĂ

Controalele regulate ne ajută să urmărim evoluția și să ajustăm tratamentul.



Notează-ți întrebările pentru medic.
Nicio întrebare nu este prea mică!

3

TRATAMENTUL, EXPLICAT SIMPLU

Tratamentul se stabilește în funcție de vârstă, unghiul Cobb și stadiul de creștere.



OBSERVAȚIE

Pentru unghiuri mici. Se monitorizează periodic evoluția scoliozei.



KINETOTERAPIE

Exercițiile specifice (ex. metoda Schroth) ajută la îmbunătățirea posturii și la încetinirea evoluției.



CORSET

Recomandat pentru unghiuri moderate, la copiii aflați în creștere.



OPERAȚIE

Indicată pentru unghiuri mari sau când scolioza continuă să progreseze. Decizia se ia împreună cu medicul.

4

CORSETUL – CUM MĂ AJUTĂ ȘI CUM MĂ ADAPTEZ



Corsetul nu se vede, dar lucrează pentru tine.



Poartă-l conform indicațiilor medicului.



La început poate fi incomod, dar te vei obișnui.



Îl poți purta sub haine.

Există opțiuni discrete și moderne.



Ai grijă de piele și de igiena corsetului.



Corsetul nu te limitează.

Îți oferă libertatea unui viitor fără durere.

5

EXERCIȚIILE SCHROTH ȘI MIȘCAREA



Metoda Schroth este un program de exerciții personalizat pentru scolioză.



Îmbunătățește postura, respirația și echilibrul.



Necesită răbdare, consecvență și exercițiu zilnic.



Alege o activitate care îți place:
înot, pilates, dans, mers pe jos.



Mișcarea corectă este medicament
pentru corpul tău.

6

ȘCOALA, SPORTUL ȘI VIAȚA CU PRIETENII



Stai drept în bancă. Pauzele active sunt importante.



Alege un ghiozdan ușor, cu bretele late.



Poți face sport! Evită doar sporturile
cu impact foarte mare.



Vorbește cu prietenii tăi. Sprijinul lor contează.



Nu lăsa scolioza să îți limiteze visele!



Trăiește-ți adolescența din plin!
Poți face tot ce îți dorești.

7

IMAGINEA CORPORALĂ ȘI ÎNCREDEREA ÎN SINE



Fiecare corp este unic și frumos în felul lui.



Scolioza nu îți definește valoarea.



Compară-te doar cu tine de ieri.



Vorbește deschis despre ce simți.



Ai încredere în tine. Ești mai puternic decât crezi!



Tu ești mai mult decât o curbă.
Ești TU.

8

CÂND ESTE NECESARĂ OPERAȚIA?

- Când unghiul scoliozei este foarte mare.
- Când scolioza continuă să progreseze chiar și după tratament.
- Când există dureri, probleme respiratorii sau alte complicații.
- Decizia se ia împreună cu medicul și familia ta.



Operația nu este un eșec,
ci o soluție pentru un viitor mai bun.

9

ÎNTREBĂRI FRECVENTE ȘI RESURSE UTILE



Adresează-ți orice întrebare medicului tău.



Informează-te din surse de încredere.



Alătură-te comunității noastre online.



Folosește resursele recomandate.



Ești mai puternic când ai informație
și sprijin.



Nu ești singur. Suntem aici pentru tine.

Notă importantă

Acest ghid are scop exclusiv informativ și educațional. Informațiile prezentate nu reprezintă diagnostic, recomandare medicală sau plan de tratament și nu înlocuiesc consultația unui profesionist calificat. Pentru decizii privind investigațiile, monitorizarea sau îngrijirea medicală, adresați-vă profesioniștilor care cunosc situația individuală a pacientului.

Versiune realizată din materialele vizuale furnizate - august 2026



SUNTEM ALĂTURI DE TINE!

 www.asociatiapacientilorcuscolioza.ro
 contact@asociatiapacientilorcuscolioza.ro
  @asociatiapacientilorcuscolioza



*Împreună
suntem mai puternici!*



Scanează codul
și descarcă gratuit
ghidul complet!