

Wichtige Übungen nach der Dorn-Therapie

Mit den folgenden Übungen wird die Dorn Therapie sinnvoll ergänzt. Sie erreichen damit eine länger anhaltende Stabilisierung der ausgerichteten Wirbel. Damit wird die Verbesserung der Beschwerden wirksam unterstützt.

1. Die Selbstkorrektur des Kreuzbeins:

Sie setzen sich auf der obersten Treppenstufe so weit wie möglich nach vorne an den Rand.



Die Treppenstufe drückt so auf das Steissbein.

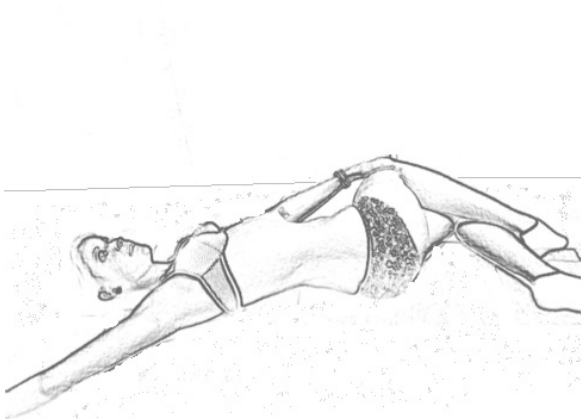
In dieser Position können Sie während ca. 30 Sekunden "Fahrrad" fahren.

Dabei verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd etwas auf beide Gesässhälften.

Das Kreuzbein wird so selbständig ausgerichtet.

2. Die Selbstkorrektur der Lendenwirbelsäule:

Wirkt sehr entspannend bei Problemen des Kreuzes (Lendenwirbel)



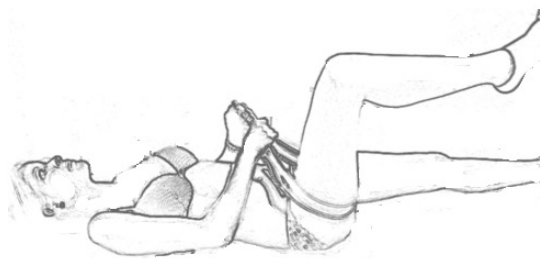
Sie legen sich auf den Rücken, winkeln Ihre Beine an und legen sie zur linken Seite.

Das obere Knie wird mit der linken Hand leicht auf der Seite fixiert.

Der rechte Arm wird schräg nach hinten gelegt.

Langsam ein- und ausatmen und sich so noch etwas weiter dehnen. Nach 30 Sekunden wechseln Sie auf die andere Seite und machen die gleiche Übung nach rechts.

3. Die liegende Selbstkorrektur der Beinlänge:



Mit einem Therapie Schlauch oder einem mittleren Badetuch können Sie Ihren Oberschenkelknochen in die Hüftpfanne repositionieren.

Dabei legen Sie den Schlauch, wie auf dem Bild sichtbar, möglichst nahe an das rechte Gesäss. Dann ziehen Sie diagonal Richtung linke Schulter und legen das vorher angewinkelte Bein aufs Bett. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd links und rechts.

Alternativ können Sie den Therapieschlauch an eine Türhülle o.ä. einschlaufen. Legen Sie das andere Ende des Schlauches wie abgebildet um die Hüfte. Der Druck auf die Hüfte wird durch leichtes Hineinlehnen erhöht. Dabei bewegen Sie das entsprechende Bein auf und ab. Diese Methode ist sehr effektiv, da dazu keine Armzugkraft benötigt wird und die Reposition bequem im Stehen ausgeführt werden kann.



4. Die stehende Selbstkorrektur der Beinlänge:



Empfehlenswert nach längerem Sitzen oder Autofahrten.

Halten Sie mit der rechten Hand ihren Oberschenkel nahe am Gesässansatz fest. Das Bein ist dabei leicht nach rechts aussen angewinkelt.

Sie ziehen am Bein, während dem Sie das Bein auf den Boden setzen. Diese Übung machen Sie einige Male abwechselnd rechts und links.



SANFTE MANUELLE THERAPIE

nach Dorn & Graulich

Arno Bolfig

Therapieraum:
Nelkenweg 4
6438 Ibach
041 811 57 57