

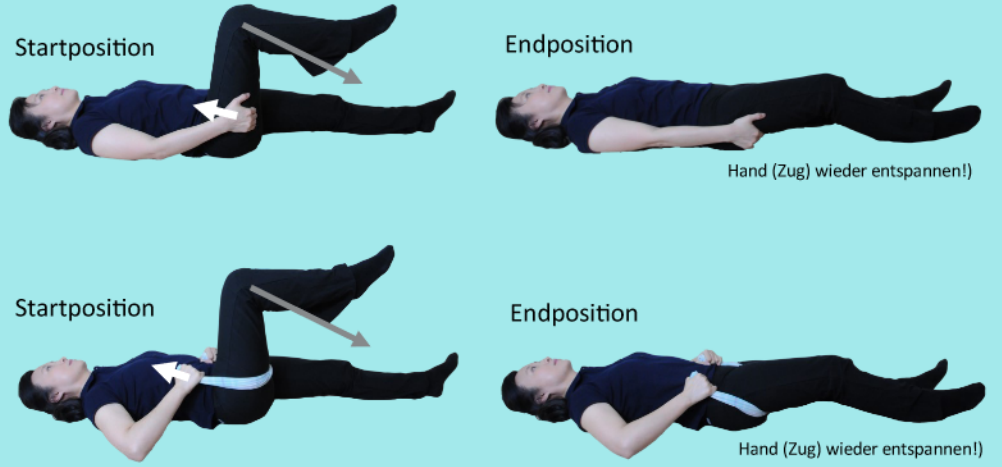
# Dorn Methode - Selbsthilfe Übungen

» Es ist auf jeden Fall ratsam zuerst einen professionellen Gesundheitsdienstleister (z.B. Arzt/Physio) Ihres Vertrauens zu konsultieren bevor Sie mit irgend einem Übungs-Programm beginnen!

## Hüftgelenk-Becken Übung:

Sehr wichtige der vier Grund-Übungen die jeder machen sollte!

Winkeln Sie das Bein um ca. 90° ab und führen Sie es dann langsam wieder in die gestreckte Lage zurück während mit der Hand, oder einem gerollten Tuch Widerstand gegeben wird. Atmen Sie dabei aus und bleiben Sie entspannt. Wiederholen Sie dieses mindestens drei mal auf beiden Seiten. Der Druck (Gegendruck oder Zug) erfolgt beim Strecken des Beines. Wiederholen Sie diese Übung oft und immer nach längerem Sitzen auch vor und nach Sport. So bleiben die Hüften in ihrer besten Lage und die Beine gleich lang! So oft wie möglich und täglich für mindestens zwei Monate! Danach nach Bedarf weiter. Die Übung kann auch im Stehen gemacht werden, dabei nach Möglichkeit irgendwo fest halten / anlehnen (> empfohlen!)



## Kreuzbein Übung 1: » Wichtige Grund-Übungen für jeden! (Bild rechts)

Legen Sie sich flach auf eine Bank oder Tisch mit dem Gesäß etwas über die Kante hinaus. Mit beiden Beinen angehoben machen Sie nun entspannte auf und ab Bewegungen aus der Hüfte heraus (keine Radfahr-Bewegungen nötig!) Den Atem dabei nicht anhalten. Dabei gut festhalten. Nicht durchführen wenn dies zu starke Schmerzen verursacht! Es ist empfehlenswert die Füße zu Beginn etwas erhöht z.B. auf einen Hocker zu stellen. Mindestens 1x täglich besser öfters jeweils ca. 30 Sekunden lang.



» **Alternativ** (Bild links) können Sie auch auf ein größeres Buch (z.B. Telefonbuch) liegen. Dies kann dann am Boden liegend gemacht werden (entsprechende Unterlage verwenden). Das Buch wird so unter der Hüfte platziert dass es quasi die Tischkante simuliert. Kopf und Oberkörper nach Bedarf z.B. mit Kissen / Matte unterstützen!

Zusätzlich ist die Anwendung des Selbsthilfe-Gerätes: 'Kreuzbeinschaukel' SPYNAMICS Sacro Aligner [www.spynamics.com](http://www.spynamics.com) sehr empfohlen!



## Kreuzbein Übung 2: (Bild rechts)

Sitzen Sie sich Nahe dem Steißbein an der Ecke einer Bank / Tisch und lehnen sich dann etwas zurück und halten Sie sich stabil an den Seiten fest. Machen Sie mit angehobenen Beinen leichte auf und ab Bewegungen. Dabei den Atem nicht anhalten und entspannt bleiben. Diese Übung nicht durchführen wenn sie zu starke Schmerzen verursacht. Min. 1 x am Tag besser öfters für jeweils ca. 30 Sek.



» **Ergänzende (alternative) Kreuzbein-Übung:** (Bilder unten) Legen Sie sich flach auf den Boden mit einem Tennisball, den Sie unten beim Kreuzbein (am Steiß) festhalten u. machen Sie einfache auf und ab Bewegungen mit den Beinen. Atem dabei nicht anhalten und entspannt bleiben. Diese Übung nicht durchführen wenn sie zu starke Schmerzen verursacht. Min. 1 x am Tag besser öfters für jeweils ca. 30 Sek. Bei Problemen können Sie versuchen zuerst ein Bein anzuheben und abzulegen und danach das andere.

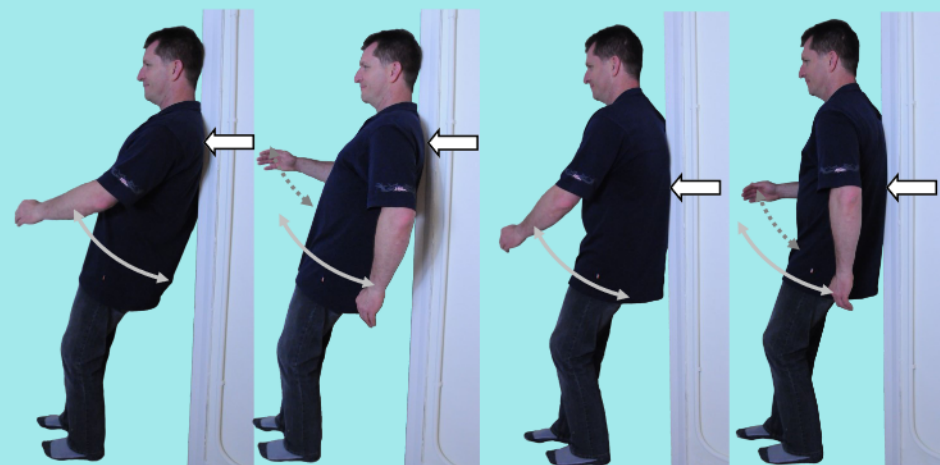


## Kreuzbein Übung 3: » Ergänzende (bzw. alternative zu 1. und 2.) Kreuzbein-Übung (Bild links)

Lehnen Sie sich flach auf eine Bank oder Tisch mit dem Gesäß (Po-Ansatz) an der Kante. Mit beiden Beinen gestreckt oder leicht angewinkelt machen Sie nun entspannte auf und ab Bewegungen aus der Hüfte heraus (keine Radfahr-Bewegungen nötig!) Den Atem dabei nicht anhalten. Dabei mit den Unterarmen (Ellbogen) aufstützen und gut festhalten. Nicht durchführen wenn dies zu starke Schmerzen verursacht! Mindestens 1x täglich besser öfters jeweils ca. 30 Sekunden lang.

## Wirbelsäulen Übung: (Grund-Übung, Bild unten)

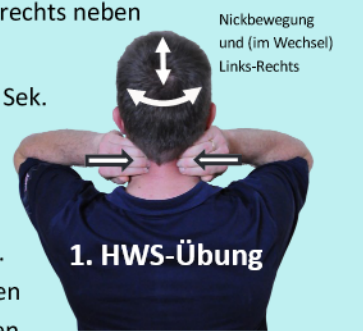
Lehnen Sie sich gegen eine Kante (Türe oder Wand / Schrank etc.) in der Mulde direkt neben den Dornfortsätzen und schwingen Sie mit beiden Armen entspannt vor und zurück. Wechseln Sie etwa alle 10 Sek. die Position soweit wie möglich nach unten. Den Atem dabei nicht anhalten und beim Auftreten von Schmerzen unterbrechen und mit weniger Druck wiederholen. Mindestens 1 x täglich besser öfters wiederholen! Immer beide Körperseiten machen! Bei Skoliose sollte diese Übung langfristig und mehrfach täglich gemacht werden



**Zusätzliche Informationen:** Wenn Sie diese Übung täglich mindestens 1 x machen werden Sie ein gewisses Körpergefühl dafür entwickeln. Sie können dann bei festgestellten (bekannten) Problembereichen jeweils etwas länger (max. 1 Minute) üben, sollten aber nicht über die eigene Schmerz-Grenze hinausgehen. Wenn etwas mehr Gegendruck an bestimmten Stellen gewünscht wird kann man sich mit dem Bein das auf der Gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule ist noch zusätzlich etwas stärker andrücken.

## Nacken Übung 1: Mit den Fingern in der Mulde links und rechts neben

der Halswirbelsäule vorsichtig drücken während der Kopf zügig und entspannt Links-Rechts bewegt wird (+ Nickbewegung!) Nach ca. 10 Sek. Position etwas nach unten verlagern und wiederholen um den ganzen Nacken zu bearbeiten. Versuchen Sie so tief wie möglich zwischen den Muskeln und Sehnen und Bändern ins Gewebe zu dringen um nahe an den Querfortsätzen der Halswirbelsäule zu sein. Dort sind oft empfindliche Punkte! Atem nicht anhalten, bei stärkeren Schmerzen unterbrechen. Min. 3 x täglich (besser öfters) wiederholen.



## Nacken Übung 2: (Atlas-Übung)

Mit den Daumen unterhalb des Ohres gegen die Querfortsätze des Atlas drücken etwa 45° nach vorne und oben während der Kopf zügig und entspannt Links-Rechts bewegt wird (+ Nick-Bewegung). Atem dabei nicht anhalten und bei stärkerem Schmerz unterbrechen.

## Nacken Übung 3: Mit den Fingerspitzen von Zeige und Mittelfinger

nach unten und innen in der Mulde am Ende des Nackens drücken (Empfindliche Stelle!) und dabei den Kopf zügig und entspannt Links-Rechts bewegen (+ Nickbewegung). Atem dabei nicht anhalten und bei zu starken Schmerzen unterbrechen. Min. 3 x täglich. Es spielt keine Rolle welche der beschriebenen Positionen (Übungen) Sie zuerst machen! Wichtig ist immer die Frequenz (Häufigkeit) der Übungen und nicht so sehr die jeweilige Intensität und Dauer.



## 3. C 6/7-Übung

Die Nacken-Übungen können jeweils nur abwechselnd auf einer Seite gemacht werden oder auf beiden Seiten gleichzeitig.