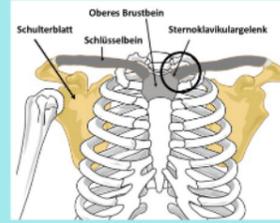


Dorn Methode - Selbsthilfe Übungen

» 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!

Sternoklavikulargelenk-Übung:

Um das **Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk** auszurichten drücken wir mit dem Daumenballen einer Hand direkt auf das Gelenk nach innen und außen gerichtet, während mit dem Arm und Schulter der gegenüberliegenden Seite eine Rotations-Bewegung (Hebe-Dreh-Bewegung) nach oben und hinten gemacht wird. Dies wird ebenso auf beiden Seiten wiederholt und bei der Bewegung entspannt ausgeatmet. Es sollte während der Bewegung und dem Drücken **nicht zu schmerzhaft** sein, ist aber oft sehr unangenehm und knackt häufig. Mehrfach täglich immer beide Seiten jeweils für etwa 10–30 Sekunden!



Kiefergelenk - Übung:



1. Zur Ausrichtung des **Kiefergelenks** (Bild links) legen wir die Handflächen links und rechts an den Unterkiefer und öffnen den Mund (ca. 70-80%). Das Schließen des Mundes dann mit sanftem Druck in Richtung Kiefergelenk unterstützen! Etwa 10 bis 15 mal machen und diese Übung mehrfach täglich wiederholen. Nicht zu stark drücken und bei zu starken Schmerzen unterbrechen! Es ist manchmal möglich ein Kiefergelenk-Knacken zu hören!



Die Verbesserung in diesem Bereich erfordert etwas Geduld und kann recht lange dauern.

2. **Kiefergelenk-Übung:** (Bild links) Mit dem Daumenballen seitlich direkt und vorsichtig gegen das Kiefergelenk drücken und dabei den Mund etwa 10 bis 15 mal auf und zu machen. Nicht zu stark drücken und bei zu starken Schmerzen unterbrechen! Es ist manchmal möglich ein Kiefergelenk-Knacken zu hören! Je häufiger umso besser!

Schultergelenk-Übung: (Bilder rechts)

Das **Schultergelenk** ist ziemlich flexibel und hat einen großen Bewegungsspielraum, es ist jedoch auch eines der anfälligsten Gelenke unseres Körpers und am häufigsten von echten Luxationen (Auskugelung) betroffen. Um das Schultergelenk auszurichten heben wir den jeweiligen Arm um etwa 90° an und setzen die Hand des anderen Armes etwa in der Mitte des Oberarms an. Während der Arm nun wieder in die neutrale Stellung bewegt wird zieht die Halte-Hand in Richtung Schultergelenk. Diese Übung wird mehrfach wiederholt und man sollte dabei entspannt bleiben und während der Bewegung ausatmen. Eine andere Möglichkeit ist es den Arm nach vorn anzuheben und dann die andere Hand am Ellbogen anzusetzen, in Richtung Schultergelenk zu ziehen (drücken) während der Arm wieder nach unten in die neutrale Stellung bewegt wird. Dies wird ebenso mehrfach wiederholt und bei der Bewegung entspannt ausgeatmet. Sie können sich bei Bedarf gegen eine Wand oder Türrahmen lehnen bei dieser Übung. Es sollte während der Bewegung und dem Drücken (Ziehen) nicht zu schmerzhaft sein. Diese Übungen können helfen Schulterschmerzen zu verbessern und sollten regelmäßig gemacht werden auch wenn keine Schulterprobleme vorhanden sind um die optimale Position und Funktion des Schultergelenkes zu behalten. Empfohlen sind eine mehrfach tägliche Wiederholung für Patienten mit Schulterproblemen und mindestens einmal am Tag als Vorsorge und Erhaltungs-Übung. Je häufiger umso besser!



Der Zug kann auch mithilfe eines Tuchs gemacht werden. (Bild rechts) Das Tuch wird dabei um den Oberarm im Bereich des Ellenbogens gelegt und mit einer Hand festgehalten. Beim Absenken des Armes in die Neutralstellung wird ein konstanter Zug mit dem Tuch durchgeführt. Mehrfach wiederholen!



Ellenbogen-Übung: (Bilder links)

Um das **Ellenbogengelenk** auszurichten umfassen wir den Unterarm im Bereich Handgelenk und drücken dann in Richtung Ellenbogen während der Oberarm z.B. am Oberschenkel (oder irgend wo anders) anliegt. Dann wird der Arm langsam wieder in die Streckung gebracht (neutrale Stellung) während der Druck ständig aufrecht erhalten wird. Dies wird ebenso mehrfach wiederholt und bei der Bewegung entspannt ausgeatmet. Es sollte während der Bewegung und dem Drücken (Ziehen) nicht zu schmerzhaft sein. Immer beide Seiten machen! Empfohlen sind eine mehrfach tägliche Wiederholung für alle mit Ellenbogen-Problemen und mindestens einmal am Tag als Vorsorge und Erhaltungs-Übung. Je häufiger umso besser!

Knie-Gelenk Übung: Für die Ausrichtung des **Kniegelenks** wird das jeweilige Bein (mit etwas angewinkeltem Knie) auf einen niedrigen Hocker, einer Treppenstufe oder dem Boden gestellt und mit den Händen direkt auf das Kniegelenk gedrückt und das Bein in die Streckung gebracht. Oder eine Hand in der Kniebeuge und oberhalb des Wadenmuskels direkt am Gelenk angebracht und die andere Hand liegt über dem Knie. Die Handposition kann dabei variiert werden. Während das Kniegelenk (Bein) gestreckt wird gibt man einen stabilen Gegen-Druck aus beiden Händen in Richtung Kniegelenk. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals und wechseln Sie dann auf das andere Kniegelenk um die Übung dort ebenso auszuführen. Druck gleichmäßig auf das Kniegelenk verteilen. Atmen Sie normal und bleiben Sie entspannt. Am besten mehrfach täglich und bei Bedarf (akute Knieschmerzen) gerne oft wiederholen.



Hand / Finger-Gelenk-Übung:

(Bilder rechts) Zur Ausrichtung der Hand / Fingergelenke führt man das abgewinkelte Gelenk unter kontrolliertem Druck zurück zur Neutral-Stellung. Atmen Sie normal und bleiben Sie entspannt. Mehrfache Wiederholung für ca. 10 - 30 Sekunden. Bei Schmerzen mit weniger Druck vorsichtig üben. Täglich mehrfach über einen längeren Zeitraum.



Daumen-Grundgelenk-Übung:

Die Ausrichtung des Daumen-Grundgelenks erfolgt mit kontrolliertem Druck ins Gelenk und vorsichtiger Rotation nach aussen! Mehrfache Wiederholung für ca. 10 - 30 Sekunden. Bei Schmerzen mit weniger Druck vorsichtig üben. Täglich mehrfach über einen längeren Zeitraum.

