

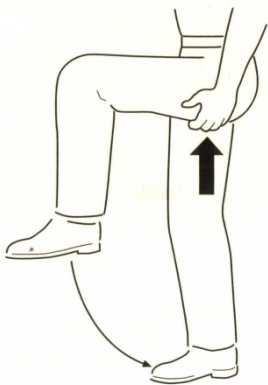
Der natürliche Beinlängenausgleich

Der Begründer der Dorn Methode, Dieter Dorn, wollte immer, dass die Eigenverantwortlichkeit der Menschen in die Therapie einfließt. Deshalb hat er eine Reihe von Selbsthilfeübungen entwickelt und den Menschen, die er behandelte, ans Herz gelegt, selbst zu üben. Auch wir haben uns dieser Idee angeschlossen und geben diese Übungen gerne weiter.

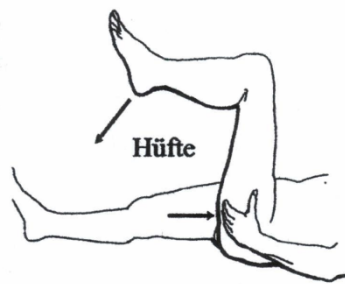
Im wesentlichen geht es bei der Dorn Methode um eine ausbalancierte Körperstatik. Ein wichtiges Fundament sind zwei gleich lange Beine. Die ersten Übungen auf dem Arbeitsblatt dienen dazu, dass beide Beine gleich lang sind und auch bleiben. Das funktioniert, wenn keine andere wesentliche Störung der Körperstatik vorliegt (Beckenschiefstand, ISG-Blockaden sollten vorher korrigiert werden).

Die letzte Übung kann angewendet werden, wenn Probleme im Halswirbelsäulenbereich vorliegen (auch leichte Kopfschmerzen).

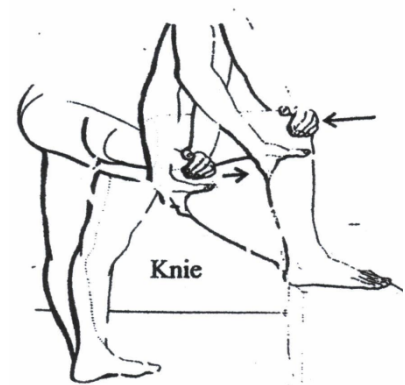
Ihr könnt die Übungen ausdrucken und fleißig üben.



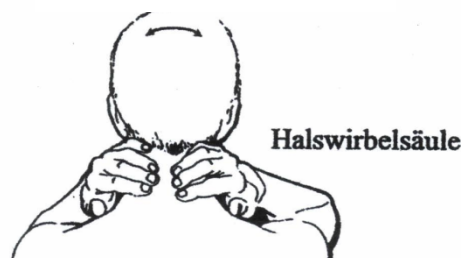
Korrektur der Beinlängendifferenz im Stehen. Mehrmals am Tag durchführen, besonders nach längerem Sitzen



Korrektur der Beinlängendifferenz im Liegen.



Korrektur des Kniegelenks an einer Stufe



Halswirbelsäule mit den Fingern beider Hände gleichmäßig abtasten, während der Kopf kleine „Nein“-Bewegungen macht. Bei erspürter Unregelmäßigkeit: Vorsichtig auf den seitlich vorstehenden Dornfortsatz drücken. „Nein“-Bewegungen fortführen.