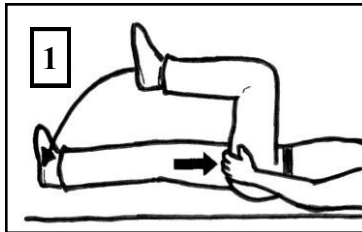


Dorn Method—Selbsthilfe-Übungen

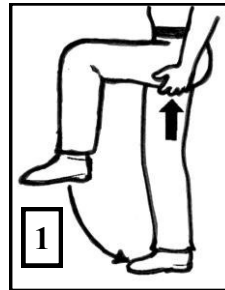
Alle Übungen vorsichtig und langsam mehrfach täglich machen! **Merke: Keine Schmerzen beim Üben!**
Nicht Üben nach Unfällen oder Verletzungen! Besser öfters als zu intensive zu üben! Das Prinzip ist immer dasselbe: Sanfter (Gegen-) Druck gene das Gelenk in der Bewegung dabei ausatmen! (z.B. Hüfte/Oberschenkel 90° abwinkeln dann unter Druck ablegen)

Übung #1: 10 -20 x täglich, Übung #2: mehrfach täglich, Übung #3: mindestens einmal täglich!

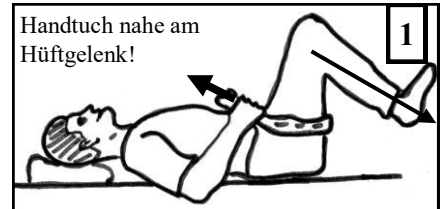


Mit Hand gegen Oberschenkel drücken!

Hüft Übung:
 Wichtig: Morgens und Abends im Liegen und Tags-über min 10 – 20 x im Stehen üben. Immer nach Sport, dem Sitzen, Autofahren!



Auch mögl. mit gerolltem Handtuch



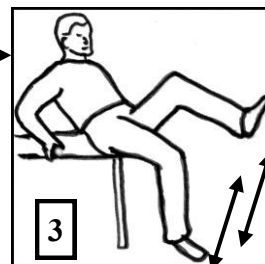
Handtuch nahe am Hüftgelenk!



Beine anwinkeln ist auch ok!
 Mit oberem Teil der Hüfte an die Kante!
 Anstelle Tisch ist ein grosses Buch am Boden auch mögl.

Kreuzbein-Übungen:

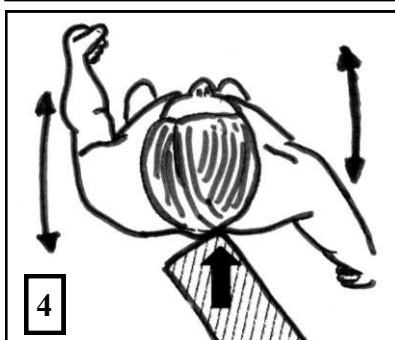
Helfen die Position des Kreuzbeins zu richten und zu stabilisieren. Am besten täglich min 1x für etwa 1 min. **Dabei kein Schmerz!**



Beim Steiss an Ecke sitzen
 Oder mit Selbsthilfegerät!

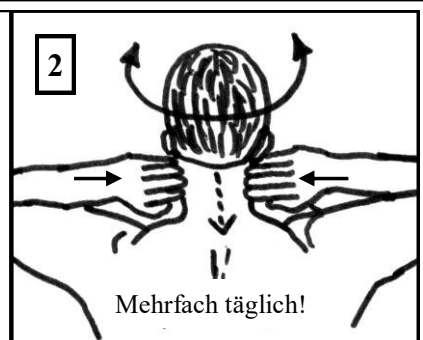


Freischwingendes pendeln

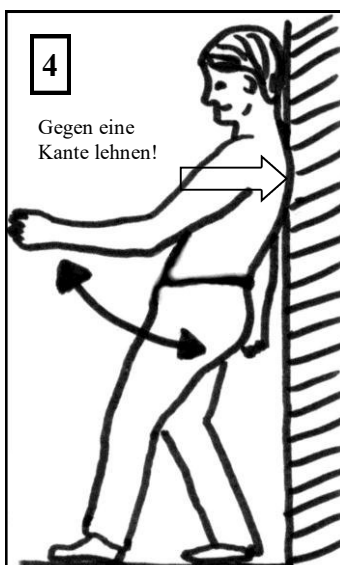


Gegendruck neben den Dornfortsätzen

Rechtes Bild: Nackenübung
 Mit beiden Händen und leichtem Druck gegen die Querfortsätze der Halswirbel in der Nackenmulde drücken und den Kopf locker hin und her bewegen (Nein-Nein) Position mehrfach nach unten wechseln. (3 x tgl. Min 15 sec / Pos.) Kein Schmerz!

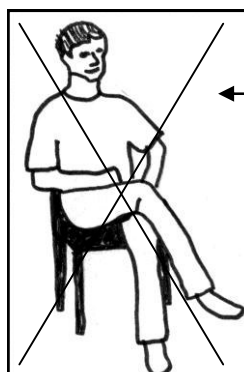


Mehrfach täglich!

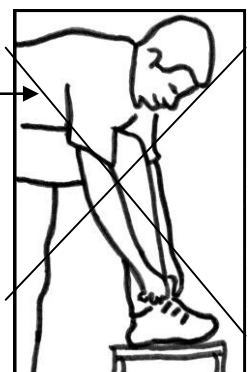
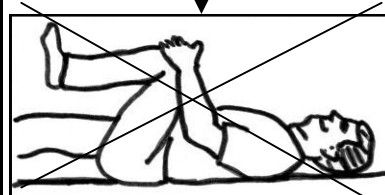


Gegen eine Kante lehnen!

Kanten-Übung: Um die Wirbel zu richten und bei Skoliose lehnen Sie sich **neben** den Dornfortsätzen gegen eine geeignete Kante (Wand / Türrahmen) und schwingen mit den Armen vor und zurück und wechseln mehrfach die Position. (min 20x or 15 sec. p. Pos. Verweilen Sie länger in Problembereichen (Skoliose (Kurven) oder einzelnen Wirbeln! Es darf nicht schmerzen!



Vermeiden Sie diese Haltungen min. 2 Monate. Dehnen Sie immer mit leicht geöffneten Beinen! Knie nach aussen!



Für weitere Informationen und zusätzliche Übungen besuchen Sie im Internet: www.dorn-method.com
 Ich empfehle auch die Verwendung des Selbsthilfe / Eigentherapie-Geräts: www.spynamics.com