

DORN METHODE.

De Dorn methode is een zachte, milde wervel en gewrichtsbehandeling. De basis van de Dorn methode is correctie van het beenlengte verschil, bekkenscheefstand en verschoven wervels. De Dorn methode is in te zetten bij bijna alle aan de wervelkolom gerelateerde klachten, bijv. rugpijn, ischias, hernia, whiplashklachten, hoofdpijn, bedplassen, maagklachten, nek - en schouderpijn, uitstralende pijn in armen en benen.

Dorn is bij uitstek geschikt voor kinderen en mensen met een slechte botconditie.

Ook een huilbaby kan veel baat hebben bij de behandeling.

Tijdens de zwangerschap kan de Dorn methode vooral in de laatste maanden de ligging van de baby in de baarmoeder gunstig beïnvloeden. In het begin van de zwangerschap wordt deze methode afgeraden.

Bijna iedereen heeft beenlengte verschil. De benen zijn de steunpilaren van ons bekken. Als deze 'pilaren' niet even lang zijn, staat ook het bekken scheef.

De oorzaken van beenlengte verschil kunnen zijn: een val, vertillen, een misstap, maar vooral het zitten. Als je zit, staat de romp in een 90 graden positie ten opzichte van de benen. Dan ontspannen de heupspiers zich. Het heupgewricht bestaat uit een kop en een kom, tussen kraakbeen, bijeengehouden door spieren en pezen.

Slaan we nu het ene been over het andere, dan wordt de kop van dat bovenbeen als het ware iets uit de kom van het heupgewricht 'getrokken'.

Staan we nu op, en glijdt het gewricht niet automatisch terug in de goede positie, dan wordt de foute houding door het aanspannen van de spieren gestabiliseerd.

Nog sterker gebeurt dat in de auto, omdat die bij het zitten ook nog trilt. Door deze vibraties trillen de kop en de kom millimeter voor millimeter uit elkaar. Zo kan er een beenlengteverschil van wel 3 centimeter ontstaan.

Om dit weg te werken wordt er geen verhoging onder het te korte been geplaatst, maar gaan we het (tijdelijk) langer geworden been korter maken!

Dit korter maken doet de cliënt zelf - in samenwerking met de behandelaar - door het uitvoeren van een eenvoudige oefening.

Als na het corrigeren van het beenlengte verschil de basis in orde is, gaan we verder met het controleren van het bekken en daarna de wervelkolom. Eventuele wervels die niet in de juiste positie staan, worden gecorrigeerd. Deze correctie vindt plaats tijdens het uitvoeren van een bepaalde beweging. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam de correcties sneller en makkelijker accepteert. Door deze beweging worden de spieren als het ware voor de mal gehouden en kunnen de spieren de correctie niet tegenwerken. Indien nodig vind er ook een correctie aan schouders, elleboog, pols en vingers plaats

Uitgangspunt om een behandeling te kunnen ondergaan is dat u zelf moet kunnen staan en nog enigszins beweeglijk bent.



De behandeling van de wervelkolom kan worden afgesloten met een zachte massage: de Breuß massage, die met name gericht is op het verbeteren van de functie van de tussenwervelschijven. Hierbij wordt gebruik gemaakt van St. Janskruid olie. Deze olie werkt ontspannend bij spierpijn, rugpijn, spit en reumatische pijnen. Een behandeling duurt ca. 1 uur. Deze olie mag niet gebruikt worden bij zwangere vrouwen, dan wordt er een andere olie gebruikt.

Ik ben onderwezen in de Dorn methode door mevr. J. Botter die rechtstreeks door de Duitser Dieter Dorn (1938 - ..) is onderwezen.

Na de behandeling

Na de Dorn behandeling is het erg belangrijk om 2 tot 3 dagen inspanningen en zwaar tillen te vermijden.

Er kan gedurende 3 tot 7 dagen spierpijn optreden op plaatsen waar de wervels gecorrigeerd zijn. Het lichaam moet wennen aan de gecorrigeerde stand.

Veel water en thee drinken helpt hierbij om het ontgiften te bevorderen (opgehoopte afvalstoffen in de weefsels komen nu los en kunnen door meer te drinken, sneller worden afgevoerd).

De Dorn methode mag niet toegepast worden bij sterke osteoporose, tumoren, botbreuken, hoge koorts. En bij mensen die al lange tijd en intensief prednison of cortison gebruiken. (2-3 jaar)

De Dorn methode en Breuss massage kunnen ook prima toegepast worden bij kinderen.

Kinderen vallen regelmatig en worden vaak geholpen bij het uittrekken van strak zittende laarzen of schoenen. Er wordt dan (onbewust) behoorlijk hard aan de beentjes getrokken waardoor eventueel beenlengte verschil kan ontstaan.

Een heel mooie aanvulling op de Dorn methode is de **Breuß massage**.

Deze energetische massage kan zowel voorafgaand als aansluitend op een Dorn behandeling gegeven worden.

Vóór de Dorn behandeling geeft het meer ontspanning waardoor de wervelkolom makkelijker toegankelijk is en makkelijker gestrekt kan worden.

Ná de Dorn brengt deze massage rust. Door de St. Janskruid olie worden de tussenwervelschijven gestimuleerd tot herstel.

Breuß massage is vooral gericht op het verbeteren van de functie van de tussenwervelschijven. Hierbij wordt gebruik gemaakt van St. Janskruid olie. Deze olie werkt ontspannend bij spierpijn, rugpijn, spit, lichte osteoporose en reumatische klachten.

Bij zwangere vrouwen wordt er een andere olie gebruikt.