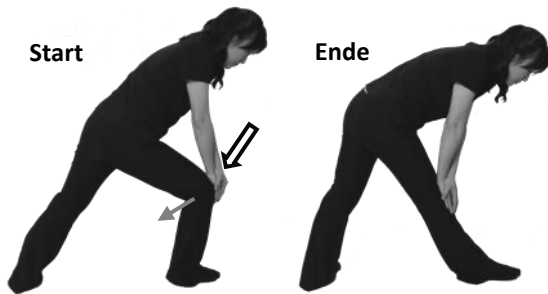


Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

Kniegelenk - Fußgelenk

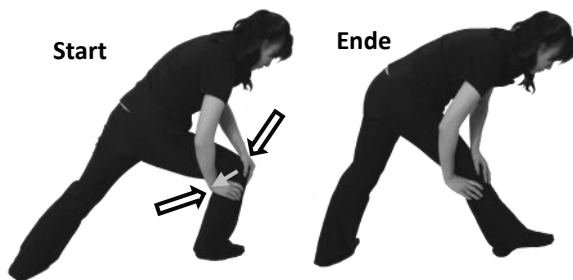
» Es ist auf jeden Fall ratsam zuerst einen professionellen Gesundheitsdienstleister Ihres Vertrauens zu konsultieren bevor Sie mit irgend einem Übungs-Programm beginnen!



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.

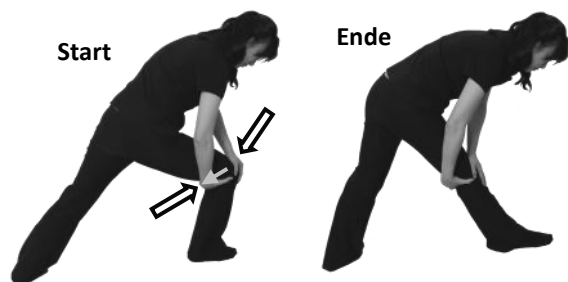
Oder eine Hand in der Kniebeuge und oberhalb des Wadenmuskels direkt am Gelenk angebracht und die andere Hand liegt über dem Knie.

Die Handposition kann dabei variiert werden.



Während das Kniegelenk (Bein) gestreckt wird gibt man einen stabilen Gegendruck 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.



Versuchen Sie den Druck gleichmäßig auf das Kniegelenk zu verteilen. Atmen Sie normal und bleiben Sie entspannt.

Am besten mehrfach täglich und bei Bedarf (akute Knieschmerzen) gerne oft wiederholen.

Um das **Fußgelenk** auszurichten stehen Sie mit dem jeweiligen Fuß und angewinkeltem Knie fest auf dem Boden und drücken die Ferse fest nach unten während das Bein wieder gestreckt wird. Drücken Sie eventuell mit den Händen auf dem Knie zusätzlich den Unterschenkel in Richtung Ferse und stellen Sie sich dabei vor dass die Ferse während der Beinstreckung etwas in den Boden hineindrückt. Wiederholen Sie dieses mehrfach mit beiden Seiten (Fußgelenken). Atmen Sie normal und bleiben Sie entspannt. Mit dieser Übung wird das Kniegelenk gleich mitbehandelt.



Beachte: Nach Unfällen mit einhergehender Verletzung dürfen die Übungen nicht gemacht werden! Ebenso verbietet sich das Üben bei bestehender akuter Migräne, Fieber oder Entzündungen. Die Übungen dürfen während der Durchführung keine Schmerzen verursachen und es ist besser sie öfters zu wiederholen als sie nur einmal aber dann zu intensiv zu machen.

Beim Üben bitte nicht den Atem anhalten!

» **Alle Übungen bitte immer auf beiden Seiten des Körpers machen unabhängig von der Art und Lage des Problems.**

Es ist empfohlen alle Übungen mehrfach täglich während der ersten zwei Monate zumachen und später dann mindestens einmal pro Tag, jedoch muss darauf geachtet werden dieses zu verbinden mit der Prävention (Vermeidung von falschen Bewegungen) und der Gesunderhaltung (Muskel-Behandlung z.B. mit tiefer Neuro-Muskulärer Massage und richtigem Muskel Training)

Obwohl die Dornmethode-Übungen bei korrekter und vorsichtiger Anwendung sehr sicher sind kann keine Haftung über irgendwelche resultierende Folgen von Seiten des Verfassers übernommen werden.

Die volle Verantwortung für eine korrekte Ausübung liegt beim Anwender der Dorn Methode Selbsthilfe Übungen.

Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

© Thomas Zudrell, Akademie für Holistische Heil Arten International. www.ahhai.org / www.dorn-therapie-methode.de

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!