

# Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

## Schultergelenk - Ellenbogengelenk

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

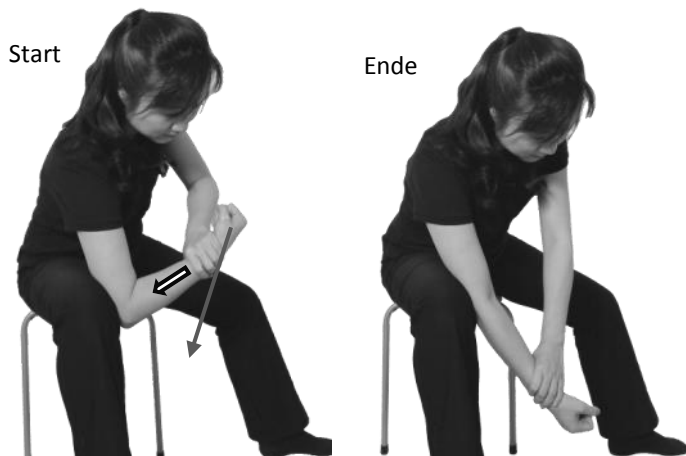
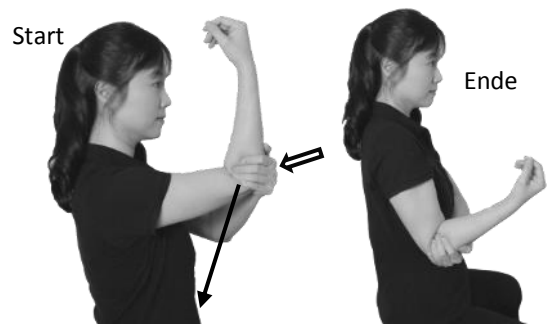
Das **Schultergelenk** ist ziemlich flexibel und hat einen großen Bewegungsspielraum, es ist jedoch auch eines der anfälligsten Gelenke unseres Körpers und am häufigsten von echten Luxationen (Auskugelung) betroffen. Um das Schultergelenk auszurichten heben wir den jeweiligen Arm um etwa 90° an und setzen die Hand des anderen Armes etwa in der Mitte des Oberarms an. Während der Arm nun wieder in die neutrale (herunter hängend) Stellung bewegt wird zieht die andere 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.



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. Empfohlen sind eine mehrfach tägliche Wiederholung für Patienten mit Schulterproblemen und mindestens einmal am Tag als Vorsorge und Erhaltungs-Übung.

**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](http://www.ahhai.org) / [www.dorn-therapie-methode.de](http://www.dorn-therapie-methode.de)

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!