

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage V

Vorwort zur 1. Auflage VI

Die Dorn-Therapie

1 Einführung 3

1.1 Geschichte 3

1.2 Was ist die Dorn-Methode? 4

1.3 Wichtige Begriffe 6

1.3.1 Blockade 6

1.3.2 Luxation, Subluxation 7

1.3.3 Korrektur, Richten 9

1.3.4 Dermatome und Head-Zonen 9

1.4 Hilfsmittel 10

1.4.1 Brettchen zum Pendeln 10

1.4.2 Schieber 11

1.4.3 Standhilfen 12

1.4.4 Elektrische Massagegeräte 13

1.4.5 Zusammenfassung 13

2 Anatomische Grundlagen 15

2.1 Die Wirbelsäule 15

2.1.1 Struktur 15

2.1.2 Aufbau der Wirbel 15

2.1.3 Rippengelenke 17

2.1.4 Atlas und Axis 18

2.2 Das Becken 21

2.2.1 Aufbau 21

2.2.2 Die Iliosakralgelenke 22

2.2.3 Das Hüftgelenk 24

2.3 Der Schultergürtel 25

2.3.1 Aufbau 25

2.3.2 Die Klavikulargelenke 25

2.3.3 Das Schulterblatt 26

2.3.4 Das Schultergelenk 26

2.4 Gelenke der Extremitäten 27

2.4.1 Gelenke des Ellbogens 27

2.4.2 Proximales Handwurzelgelenk 28

2.4.3 Kniegelenk 28

2.4.4 Gelenke des Fußes 29

2.4.5 Zehen- und Fingergelenke 29

2.5 Hinweise zum Kiefergelenk 29

3 Pathophysiologische Aspekte	30
3.1 Wirbel- und Gelenkblockaden aus schulmedizinischer Sicht	31
3.1.1 Das biomechanische Blockadekonzept	31
3.1.2 Befunde	32
3.1.3 Ursachen	32
3.2 Theorie der Dorn-Therapie	33
3.2.1 Bedeutung der Beinlängendifferenz	33
3.2.2 Hüftgelenkblockade	33
3.2.3 Blockaden der Iliosakralgelenke	35
3.2.4 Blockaden von Knie- und Sprunggelenk	35
3.2.5 Blockaden von Ellbogengelenk, Handgelenk, Finger- und Zehngelenken	36
3.2.6 Blockaden der Brust- und Lendenwirbel	36
3.2.7 Blockaden der Halswirbel	36
3.3 Entsprechungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	37
3.3.1 Diagnosekonzepte	37
3.3.2 Bedeutung der Gelenke	38
3.3.3 Bedeutung der Mittelachse	39
3.3.4 Zusammenhänge zwischen Wirbelblockaden, Funktionskreisen und ihrer Symptomatik	39
3.3.5 Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparats	41
3.3.6 Seelische Ursachen und Begleiterscheinungen bei Wirbel- und Gelenkblockaden	49
3.3.7 Schlussfolgerungen für die Praxis	50
4 Indikationen	51
4.1 Schmerzen des Bewegungsapparats	51
4.1.1 Rückenschmerzen	51
4.1.2 Skoliosen, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew	52
4.1.3 Arthrosen	52
4.1.4 Beschwerden von HWS, Schultergürtel und oberer Extremität	53
4.1.5 KISS-Syndrom (Kopfgelenkinduzierte Symmetriestörung) .	53
4.1.6 Knieschmerzen	55
4.2 Weitere Beschwerden	57
4.2.1 Herzrhythmusstörungen	57
4.2.2 Morbus Menière	57
4.2.3 Kopfschmerzen	57
4.2.4 Empfindungsstörungen der Arme und Hände	58
4.2.5 Das Karpaltunnelsyndrom	58
5 Kontraindikationen	59
5.1 Relative Kontraindikationen	59
5.1.1 Schwangerschaft	59
5.1.2 Patienten mit Hämophilie oder unter Antikoagulationstherapie	59
5.1.3 Osteoporose	60

5.1.4	Nicht operationsbedürftige Bandscheibenvorfälle	60
5.1.5	Tumoren	60
5.1.6	Gleitwirbel	60
5.2	Absolute Kontraindikationen	61
5.2.1	Frakturen	61
5.2.2	Eingeschränkte Schmerzwahrnehmung, Bewusstseinsstörung	61
5.2.3	Knochentumoren, Myelome, Metastasen	61
5.2.4	Cauda-equina-Syndrom	61
6	Diagnostik	63
6.1	Abklärung von Rückenschmerzen	63
6.1.1	Anamnese	63
6.1.2	Untersuchung	63
6.2	Hinweise zu häufig mit Rückenschmerzen verbundenen Krankheitsbildern	65
6.2.1	HWS-Syndrom und zervikaler Bandscheibenvorfall	65
6.2.2	BWS-Syndrom	65
6.2.3	LWS-Syndrom und lumbaler Bandscheibenvorfall	66
6.2.4	Osteoporose	67
6.2.5	Morbus Scheuermann	68
6.2.6	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises	68
6.3	Wichtige Tests und Zeichen	69
6.4	Differenzialdiagnose verschiedener Schmerzbilder (Übersicht)	70
6.5	Dokumentation und Beurteilung des Heilungsverlaufs	71
7	Diagnose und Behandlung unter Berücksichtigung möglicher Fehlerquellen	73
7.1	Überprüfung der Beinlängen	73
7.2	„Hüftgelenkübung“	74
7.3	Behandlung des Kniegelenks	77
7.4	Behandlung des Sprunggelenks	78
7.5	Beweglichkeitsprüfung der Iliosakralgelenke (modifiziertes Vorlaufphänomen)	78
7.6	Behandlung des Fibulaköpfchens	79
7.7	Untersuchung und Behandlung von Blockaden der Iliosakralgelenke	80
7.8	Untersuchung und Behandlung von Beckenverwirrungen	82
7.9	Untersuchung und Behandlung von Lendenwirbelsäule und unterer Brustwirbelsäule (Th 7–Th 12)	83
7.10	Untersuchung und Behandlung der Brustwirbelsäule (Th 1–Th 9)	86
7.11	Untersuchung und Behandlung der Rippenwirbelgelenke	88
7.12	Untersuchung und Behandlung der Halswirbelsäule	89
7.13	Sonderfall Atlas	93
7.14	Untersuchung und Behandlung der Schulterblätter	94
7.15	Behandlung von Oberarm-Schultergelenk	94
7.16	Behandlung der Schlüsselbeingelenke	96
7.17	Behandlung der Extremitätengelenke	96

7.17.1	Behandlung des Ellbogengelenks	97
7.17.2	Behandlung des Handgelenks	97
7.17.3	Behandlung des Speichenköpfchens	97
7.17.4	Behandlung der Finger- und Zehengelenke	98
7.18	Behandlung des Kiefergelenks	99
8	Therapeutische Besonderheiten	100
8.1	Behandlung von Kindern	100
8.2	Behandlung von Patienten mit Prothesen	101
8.3	Behandlung von Begleiterscheinungen	101
8.3.1	Muskelkater	101
8.3.2	Schwindel	101
8.3.3	Kopfschmerzen	101
8.4	Tipps und Tricks	102
8.4.1	Vermeiden einer Überbehandlung	102
8.4.2	Vorgehen bei „Hormonbuckel“	102
8.4.3	Vorgehen bei hartnäckigen Wirbelblockaden	103
8.4.4	Hinweise zu begleitenden Aktivitäten	104
Die Breuß-Massage		
9	Einführung	109
9.1	Wichtige Begriffe	109
9.1.1	Druck und Zug	109
9.1.2	„Peitschenschlag“	109
9.2	Material	109
10	Indikationen	111
10.1	Entspannung vor der Dorn-Behandlung	111
10.2	Stabilisierung des Behandlungsergebnisses nach der Dorn-Behandlung	111
10.3	Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen im BWS- und LWS-Bereich	111
10.4	Weitere Schmerzzustände der LWS	111
10.5	Chronische Sympathikotonie und Vegetative Dystonie	112
10.6	Unterstützung von geschwächten Patienten	112
11	Praxis	113
11.1	Vorbereitung	113
11.2	Durchführung	113
11.2.1	Schmerzprobe	113
11.2.2	Strecken	113
11.2.3	Strecken mittels Zangengriff	114
11.2.4	Einrichten: Schritt 1	115
11.2.5	Einrichten: Schritt 2	116
11.2.6	Seidenpapier auflegen und ausstreichen	118
11.2.7	Handtuch auflegen und „magnetisieren“	119
11.3	Breuß-Massage vor oder nach der Dorn-Behandlung?	120

12 Hinweise zu weiteren Verfahren der Muskellockerung	121
12.1 Massage	121
12.2 Wärme- und Kälteapplikation	121
12.2.1 Anwendung von Wärme	121
12.2.2 Wärme- und Kälteapplikation bei Schmerzen	122

Hilfe zur Selbsthilfe

13 Patientenübungen	127
13.1 „Hüftgelenkübung“	127
13.2 Selbstbehandlung von Kniegelenk und Sprunggelenk	128
13.3 Selbstbehandlung leichter Blockaden der Halswirbelsäule	129
13.4 Selbstbehandlung von Blockaden kleiner Gelenke (Handgelenk, Finger, Zehe)	130

14 Ergonomie im Alltag	131
14.1 Wie kann der Patient Wirbelblockaden verhindern?	131
14.2 Ersetzen schädlicher Gewohnheiten	131
14.2.1 Überschlagen der Beine	132
14.2.2 Richtiges Sitzen	132
14.2.3 Richtiges Stehen	134
14.2.4 Richtiges Heben	135
14.2.5 Angemessenes Schuhwerk	135
14.2.6 Einseitige Belastungen	136
14.2.7 Richtige Schlafposition	136
14.3 Hinweise zu häufigen Aktivitäten	137
14.3.1 Tragen von Aktenkoffern oder Taschen, Ziehen von Koffern mit Rollen	137
14.3.2 Tragen von Säuglingen	137
14.3.3 Mausbedienung am Computer	137
14.3.4 Schreibtischarbeit	138
14.3.5 Küchenarbeit	139
14.3.6 Längere Autofahrten	139
14.4 Allgemeine Hilfen für die Aneignung neuer Bewegungsmuster	139
14.4.1 Bedeutung der Zielvorstellung	139
14.4.2 Gedankliche Vernetzung	140
14.4.3 Langsames Forschen und Experimentieren	140
14.4.4 Weitere Gedächtnishilfen	141
14.4.5 Konstruktiver Umgang mit dem „Schon wieder falsch!“	141
14.5 Argumentationshilfen für die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes	142

15 Unterstützende Verfahren: Körperarbeit	144
15.1 Feldenkrais	144
15.2 Qigong und Taijiquan	145
15.3 Alexander-Technik	146
15.4 Rolfing	147
15.5 Pilates	148
15.6 Wie kommt Bewegung ins Leben williger Sportmuffel	149

Anhang

Dokumentation in der Patientenakte (Kopiervorlage)	155
Übungsanleitungen und Hinweise für Patienten (Kopiervorlage)	157
Wichtige Adressen	160
Literatur	161
Abbildungsnachweis	163
Sachverzeichnis	164