

## Selbsthilfeübungen nach der DornMethode

Übungen zum Vorbeugen und für den Akutfall bei Schmerzen und Verspannungen

Hüftgelenk

Übung für jeden Tag

Jeder Mensch hat seine Schokoladenseite. Durch einseitiges Stehen, falsches Sitzen, Beine überschlagen, lange Autofahrten, Sport usw. verschiebt sich das Becken und die Hüfte. Dadurch kommt es zu Beinlängenunterschieden. Sind die Beine nicht gleichlang, verändert sich die Körperstatik bis hoch zur Halswirbelsäule.

Die Korrektur der Beinlängendifferenz sollte man täglich ausführen. Da man die Beinlängen selbst nicht kontrollieren kann, sollte deshalb diese Korrektur grundsätzlich mit beiden Beinen nacheinander ausgeführt werden. Am sinnvollsten führt man die Übung im Liegen vor dem Einschlafen aus, da der Körper die Schlafphase zur Erholung der Gelenke nutzen kann.

Natürlich kann man alle Übungen ebenso in den Alltag integrieren, im Büro, nach dem Sport und nach langem Stehen. Vor allem nach dem Sitzen und Autofahren. Grundsätzlich sollte man die Beine nicht übereinander schlagen.

Alle Übungen werden einfach mit einem sanftem Druck ohne Kraft, ohne Verkrampfung und ohne in die Dehnung zu gehen ausgeübt.

Je nach Bedarf mehrmals täglich wiederholen.

Korrektur des Hüftgelenkes im Liegen



Das Bein anwinkeln und die Hand direkt unterhalb der Pofalte am Oberschenkel platzieren.

Das Bein absenken und mit leichtem Zug die Hand nach oben ziehen.

2-3 mal beidseitig wiederholen!

## Korrektur der Beinlängendifferenzen im Stehen



Das Bein anheben und die Hand direkt unterhalb der Pofalte am Oberschenkel platzieren.

Das Bein langsam absenken und mit leichtem Zug die Hand nach oben ziehen.

2-3 mal beidseitig wiederholen!