

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage	5
Vorwort zur 1. Auflage	6

## Teil 1

### Dorn-Therapie und Skribben

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	14
1.1	Geschichte	14
1.2	Was ist die Dorn-Methode?	15
1.3	Wichtige Begriffe	16
1.3.1	Blockade	16
1.3.2	Luxation, Subluxation	17
1.3.3	Korrektur, Richten	17
1.3.4	Dermatome und Head-Zonen	17
1.4	Hilfsmittel	19
1.4.1	Brettchen zum Pendeln	19
1.4.2	Schieber	20
1.4.3	Standhilfen	20
1.4.4	Elektrische Massagegeräte	21
1.4.5	Zusammenfassung	22
<b>2</b>	<b>Anatomische Grundlagen</b>	23
2.1	Wirbelsäule	23
2.1.1	Struktur	23
2.1.2	Aufbau der Wirbel	24
2.1.3	Rippengelenke	25
2.1.4	Atlas und Axis	25
2.2	Becken	27
2.2.1	Aufbau	27
2.2.2	Iliosakralgelenke	28
2.2.3	Hüftgelenk	29
2.3	Schultergürtel	30
2.3.1	Aufbau	30
2.3.2	Klavikulargelenke	30
2.3.3	Schulterblatt	30
2.3.4	Schultergelenk	31
2.4	Gelenke der Extremitäten	31
2.4.1	Gelenke des Ellbogens	31
2.4.2	Proximales Handwurzelgelenk	31
2.4.3	Kniegelenk	32
2.4.4	Gelenke des Fußes	32
2.4.5	Zehen- und Fingergelenke	32
2.5	Hinweise zum Kiefergelenk	32

<b>3</b>	<b>Pathophysiologische Aspekte</b> . . . . .	33
3.1	Hinweise zu Gelenkbewegungen . . . . .	33
3.2	Wirbel- und Gelenkblockaden aus schulmedizinischer Sicht . . . . .	33
3.2.1	Biomechanisches Blockadekonzept . . . . .	33
3.2.2	Befunde . . . . .	34
3.2.3	Ursachen . . . . .	34
3.3	Theorie der Dorn-Therapie . . . . .	35
3.3.1	Bedeutung der Beinlängendifferenz . . . . .	35
3.3.2	Hüftgelenkblockade . . . . .	35
3.3.3	Blockaden der Iliosakralgelenke . . . . .	36
3.3.4	Blockaden von Knie- und Sprunggelenk . . . . .	36
3.3.5	Blockaden von Ellbogengelenk, Handgelenk, Finger- und Zehngelenken . . . . .	36
3.3.6	Blockaden der Brust- und Lendenwirbel . . . . .	36
3.3.7	Blockaden der Halswirbel . . . . .	37
3.4	Entsprechungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) . . . . .	37
3.4.1	Diagnosekonzepte . . . . .	37
3.4.2	Bedeutung der Gelenke . . . . .	38
3.4.3	Bedeutung der Mittelachse . . . . .	38
3.4.4	Zusammenhänge zwischen Wirbelblockaden, Funktionskreisen und ihrer Symptomatik . . . . .	38
3.4.5	Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparats . . . . .	40
3.4.6	Seelische Ursachen und Begleiterscheinungen bei Wirbel- und Gelenkblockaden . . . . .	46
3.4.7	Schlussfolgerungen für die Praxis . . . . .	46
<b>4</b>	<b>Indikationen</b> . . . . .	47
4.1	Schmerzen des Bewegungsapparats . . . . .	47
4.1.1	Rückenschmerzen . . . . .	47
4.1.2	Skoliosen, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew . . . . .	47
4.1.3	Arthrosen . . . . .	48
4.1.4	Beschwerden von HWS, Schultergürtel und oberer Extremität . . . . .	48
4.1.5	KISS-Syndrom (Kopfgelenk-induzierte Symmetriestörung) . . . . .	48
4.1.6	Knieschmerzen . . . . .	49
4.2	Weitere Beschwerden . . . . .	50
4.2.1	Herzrhythmusstörungen . . . . .	50
4.2.2	Morbus Menière und Schwindel . . . . .	50
4.2.3	Kopfschmerzen . . . . .	50
4.2.4	Empfindungsstörungen der Arme und Hände . . . . .	51
4.2.5	Karpaltunnelsyndrom . . . . .	51
<b>5</b>	<b>Kontraindikationen</b> . . . . .	52
5.1	Relative Kontraindikationen . . . . .	52
5.1.1	Schwangerschaft . . . . .	52
5.1.2	Patienten mit Hämophilie oder unter Antikoagulationstherapie . . . . .	52
5.1.3	Osteoporose . . . . .	52
5.1.4	Nicht operationsbedürftige Bandscheibenvorfälle . . . . .	52
5.1.5	Tumoren . . . . .	53
5.1.6	Gleitwirbel . . . . .	53
5.2	Absolute Kontraindikationen . . . . .	53
5.2.1	Frakturen . . . . .	53
5.2.2	Eingeschränkte Schmerz Wahrnehmung, Bewusstseinsstörung . . . . .	53

5.2.3	Knochentumoren, Myelome, Metastasen . . . . .	53
5.2.4	Cauda-equina-Syndrom . . . . .	53
<b>6</b>	<b>Diagnostik . . . . .</b>	<b>54</b>
<b>6.1</b>	<b>Abklärung von Rückenschmerzen . . . . .</b>	<b>54</b>
6.1.1	Anamnese . . . . .	54
6.1.2	Untersuchung . . . . .	55
<b>6.2</b>	<b>Hinweise zu häufig mit Rückenschmerzen verbundenen Krankheitsbildern . . . . .</b>	<b>55</b>
6.2.1	HWS-Syndrom und zervikaler Bandscheibenvorfall . . . . .	55
6.2.2	BWS-Syndrom . . . . .	55
6.2.3	LWS-Syndrom und lumbaler Bandscheibenvorfall . . . . .	56
6.2.4	Osteoporose . . . . .	57
6.2.5	Morbus Scheuermann . . . . .	57
6.2.6	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises . . . . .	57
<b>6.3</b>	<b>Wichtige Tests und Zeichen . . . . .</b>	<b>57</b>
<b>6.4</b>	<b>Differenzialdiagnose verschiedener Schmerzbilder (Übersicht) . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>6.5</b>	<b>Dokumentation und Beurteilung des Heilungsverlaufs . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>7</b>	<b>Diagnose und Behandlung unter Berücksichtigung möglicher Fehlerquellen . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>7.1</b>	<b>Am liegenden Patienten . . . . .</b>	<b>60</b>
7.1.1	Überprüfung der Beinlängen . . . . .	60
7.1.2	„Hüftgelenkübung“ . . . . .	61
7.1.3	Behandlung des Kniegelenks . . . . .	62
7.1.4	Behandlung des Sprunggelenks . . . . .	63
7.1.5	Beweglichkeitsprüfung der Iliosakralgelenke (modifiziertes Vorlaufphänomen). . . . .	63
7.1.6	Behandlung des Fibulaköpfchens (hier linkes Kniegelenk) . . . . .	64
<b>7.2</b>	<b>Am stehenden Patienten . . . . .</b>	<b>64</b>
7.2.1	Untersuchung und Behandlung von Blockaden der Iliosakralgelenke . . . . .	64
7.2.2	Untersuchung und Behandlung von Beckenverwringungen . . . . .	65
7.2.3	Behandlung der Schambeinfuge (Symphyse) . . . . .	67
7.2.4	Untersuchung und Behandlung von Lendenwirbelsäule und unterer Brustwirbelsäule (Th 7–Th 12) . . . . .	68
<b>7.3</b>	<b>Am sitzenden Patienten . . . . .</b>	<b>69</b>
7.3.1	Untersuchung und Behandlung der Brustwirbelsäule (Th 1–Th 9). . . . .	69
7.3.2	Brustwirbel nach ventral blockiert . . . . .	70
7.3.3	Untersuchung und Behandlung der Rippenwirbelgelenke . . . . .	71
7.3.4	Sonderfall erste Rippe . . . . .	72
7.3.5	Untersuchung und Behandlung der Halswirbelsäule . . . . .	73
7.3.6	Sonderfall Atlas . . . . .	75
7.3.7	Untersuchung und Behandlung der Schulterblätter . . . . .	76
7.3.8	Behandlung von Oberarm-Schultergelenk . . . . .	76
7.3.9	Behandlung der Schlüsselbeingelenke . . . . .	77
7.3.10	Behandlung der Extremitätengelenke . . . . .	77
7.3.11	Behandlung des Kiefergelenks . . . . .	79
<b>8</b>	<b>Therapeutische Besonderheiten . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>8.1</b>	<b>Behandlung von Kindern . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>8.2</b>	<b>Behandlung von Patienten mit Prothesen . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>8.3</b>	<b>Behandlung von Begleiterscheinungen . . . . .</b>	<b>80</b>

8.3.1	Muskelkater . . . . .	80
8.3.2	Schwindel . . . . .	80
8.3.3	Kopfschmerzen . . . . .	81
<b>8.4</b>	<b>Tipps und Tricks</b> . . . . .	<b>81</b>
8.4.1	Vermeiden einer Überbehandlung . . . . .	81
8.4.2	Vorgehen beim „Hormonbuckel“ . . . . .	81
8.4.3	Vorgehen bei hartnäckigen Wirbelblockaden . . . . .	82
8.4.4	Hinweise zu begleitenden Aktivitäten . . . . .	82
<b>9</b>	<b>Skribben</b> . . . . .	<b>84</b>
9.1	Einführung . . . . .	84
9.2	Theorie . . . . .	84
9.3	Indikationen und Kontraindikationen . . . . .	84
9.4	Untersuchung . . . . .	84
9.5	Behandlungsablauf allgemein . . . . .	85
9.5.1	Hand-, Fuß- und Ellbogengelenke . . . . .	85
9.5.2	Kniegelenk . . . . .	86
9.5.3	Hüftgelenk . . . . .	87
9.5.4	Schulter . . . . .	88

## Teil 2

### Breuß-Massage

<b>10</b>	<b>Einführung</b> . . . . .	<b>92</b>
10.1	Wichtige Begriffe . . . . .	92
10.1.1	Druck und Zug . . . . .	92
10.1.2	„Peitschenschlag“ . . . . .	92
10.2	Material . . . . .	92
<b>11</b>	<b>Indikationen</b> . . . . .	<b>93</b>
11.1	Entspannung vor der Dorn-Behandlung . . . . .	93
11.2	Stabilisierung des Behandlungsergebnisses nach der Dorn-Behandlung . . . . .	93
11.3	Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen im BWS- und LWS-Bereich . . . . .	93
11.4	Weitere Schmerzzustände der LWS . . . . .	93
11.5	Chronische Sympathikotonie und vegetative Dystonie . . . . .	93
11.6	Unterstützung von geschwächten Patienten . . . . .	93
<b>12</b>	<b>Praxis</b> . . . . .	<b>94</b>
12.1	Vorbereitung . . . . .	94
12.2	Durchführung . . . . .	94
12.2.1	Schmerzprobe . . . . .	94
12.2.2	Strecken . . . . .	94
12.2.3	Strecken mittels Zangengriff . . . . .	95
12.2.4	Einrichten: Schritt 1 . . . . .	95
12.2.5	Einrichten: Schritt 2 . . . . .	96
12.2.6	Seidenpapier auflegen und ausstreichen . . . . .	98
12.2.7	Handtuch auflegen und „magnetisieren“ . . . . .	98
12.3	Breuß-Massage vor oder nach der Dorn-Behandlung? . . . . .	99

<b>13</b>	<b>Hinweise zu weiteren Verfahren der Muskellockerung.</b>	100
13.1	Massage.	100
13.2	Wärme- und Kälteapplikation.	100
13.2.1	Anwendung von Wärme	100
13.2.2	Wärme- und Kälteapplikation bei Schmerzen	101

## Teil 3

### Hilfe zur Selbsthilfe

<b>14</b>	<b>Patientenübungen</b>	104
14.1	Regelmäßig durchzuführende Übungen.	104
14.1.1	„Hüftgelenkübung“	104
14.1.2	Selbstbehandlung von Kniegelenk und Sprunggelenk	105
14.2	Bei Bedarf durchzuführende Übungen.	105
14.2.1	Selbstbehandlung leichter Blockaden der Halswirbelsäule	105
14.2.2	Selbstbehandlung von Blockaden kleiner Gelenke (Handgelenk, Finger, Zehe)	105
<b>15</b>	<b>Ergonomie im Alltag</b>	107
15.1	Wie kann der Patient Wirbelblockaden verhindern?	107
15.2	Ersetzen schädlicher Gewohnheiten	107
15.2.1	Überschlagen der Beine	107
15.2.2	Richtiges Sitzen.	108
15.2.3	Richtiges Stehen	109
15.2.4	Richtiges Heben	109
15.2.5	Angemessenes Schuhwerk	110
15.2.6	Einseitige Belastungen.	110
15.2.7	Richtige Schlafposition	110
15.3	Hinweise zu häufigen Aktivitäten.	111
15.3.1	Tragen von Aktenkoffern oder Taschen, Ziehen von Koffern mit Rollen	111
15.3.2	Tragen von Säuglingen	111
15.3.3	Mausbedienung am Computer.	111
15.3.4	Schreibtischarbeit	112
15.3.5	Küchenarbeit	112
15.3.6	Längere Autofahrten.	112
15.4	Allgemeine Hilfen für die Aneignung neuer Bewegungsmuster.	112
15.4.1	Bedeutung der Zielvorstellung	113
15.4.2	Gedankliche Vernetzung	113
15.4.3	Langsames Forschen und Experimentieren.	113
15.4.4	Weitere Gedächtnishilfen	113
15.4.5	Konstruktiver Umgang mit dem „Schon wieder falsch!“	114
15.5	Argumentationshilfen für die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes	114
15.5.1	Gesetzliche Verpflichtung.	114
15.5.2	Das Wissen ist bereits bezahlt	114
15.5.3	Fehlzeiten sind teurer als ergonomisches Mobiliar.	115
15.5.4	Wenn alles nicht hilft	115

<b>16</b>	<b>Unterstützende Verfahren: Körperarbeit</b>	116
16.1	Feldenkrais	116
16.2	Qigong und Taijiquan	117
16.3	Alexander-Technik	117
16.4	Rolfing	118
16.5	Pilates	118
16.6	Wie kommt Bewegung ins Leben williger Sportmuffel	119
16.6.1	Bleiben ´Se Mensch – oder: realistische Zielvorstellungen und Kompromisse	119
16.6.2	Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler – oder: Spaß motiviert leichter als Vernunft	119
16.6.3	Polonaise Blankenese – oder Gruppendynamik	120
16.6.4	Wer sich selbst eine Grube gräbt, weiß, wo sie ist – oder: barrierebezogene Strategieplanung	120
16.6.5	Das Trägheitsgesetz als Verbündeter – oder: anfangen und dann weitersehen	121
16.6.6	Zuckerbrot und Peitsche – oder: Belohnung und Selbstdisziplin	121
16.6.7	Bewegungstagebuch	121

## Teil 4

### Anhang

<b>17</b>	<b>Dokumentation in der Patientenakte (Vorlage)</b>	124
<b>18</b>	<b>Übungsanleitungen und Hinweise für Patienten (Vorlage)</b>	126
<b>19</b>	<b>Wichtige Adressen</b>	128
19.1	Bezugsquellen	128
19.2	Ausbildungsmöglichkeiten	128
<b>20</b>	<b>Literatur</b>	129
<b>21</b>	<b>Abbildungsnachweis</b>	131
	<b>Sachverzeichnis</b>	133