



## Sanfte Hilfe für den Rücken – Die Dorn-Methode

Die Dorn-Methode ist eine sanfte und gefahrlose Behandlung der Wirbelsäule, um blockierte Wirbel wieder an deren richtige Position zu bringen und damit Beschwerden und Schmerzzustände zu lindern. Sie wurde von dem Allgäuer Dieter Dorn in den 70-er Jahren entwickelt und erlebt einen nicht endenden Boom.

Es begann 1975, als der junge Landwirt Dieter Dorn einen Hexenschuss bei seiner Arbeit erlitt. Beim Heben eines Baumstamms fuhr es ihm plötzlich in den Rücken. Er konnte sich vor Schmerzen kaum noch bewegen. Da erinnerte er sich an den damaligen Schlossbauern des Dorfes, den er stets belächelt hatte, weil er bis dato Rückenschmerzen nicht kannte.

Zu diesem Bauern ließ er sich bringen und wurde mit einem Satz begrüßt, mit dem der Mann alle seine „Patienten“ begrüßte: „Krumm kommen sie zu mir und gerade gehen sie wieder.“ Bei dem Bauern, der bereits krank und weit über 80 Jahre alt war, musste Dieter Dorn sich am Tisch abstützen und mit einem Bein pendeln. Dabei drückte der alte Mann mit dem Daumen direkt an der Wirbelsäule. Und tatsächlich ließen die Schmerzen schlagartig nach.

Dieter Dorn konnte wieder normal gehen.

Von dieser erfolgreichen Erfahrung begeistert, fragte er: „Kann ich diese Behandlung von Ihnen lernen?“ Und bekam die lapidare Antwort: „Du brauchst das nicht zu lernen, Du kannst das bereits!“

Damit stand Dieter Dorn auf sich gestellt. Er hatte sein Erleben der Behandlung und begann nun an Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten zu experimentieren. Er hatte Erfolg damit. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc. verschwanden unter der Behandlung.

Im Laufe der Jahre entwickelte er eine bestimmte Vorgehensweise bei der Wirbelsäulenbehandlung und ergänzte sie mit Selbsthilfe-Übungen, die jeder ganz einfach zuhause anwenden kann.

Was ist nun die Dorn-Methode? Wie wird vorgegangen?

Die Basis bildet nach einer Anamnese und Untersuchung des Rückens die Kontrolle der Beinlängen. Die Beinlängen sind das Fundament, auf dem die Wirbelsäule aufgebaut ist. Ähnlich wie beim Hausbau muss das Fundament gerade sein, sonst stürzt

das Haus früher oder später zusammen. So auch bei der Wirbelsäule.

Die Beine werden also überprüft, wobei ein eventuell vorliegender Beckenschiefstand ausgeglichen wird. Man unterscheidet echte und funktionelle Beinlängendifferenzen. Erstere können angeboren, nach Brüchen oder durch chirurgische Eingriffe verursacht werden und sind sehr selten zu beobachten. Die funktionellen Beinlängendifferenzen treten wesentlich häufiger auf und resultieren aus mangelnder und einseitiger Bewegung, Schonhaltungen und/oder zu wenig körperlicher Betätigung. Bei der Dorn-Methode spielen gerade die funktionellen Beinlängendifferenzen eine entscheidende Rolle, da hierbei die Beimgelenke subluxiert – d.h. halb ausgerenkt – sind. Diese Subluxationen lassen sich durch einfache manuelle Handgriffe korrigieren. Um die Korrekturen und die sich ergebende Gleichstellung der Beinlängen zu stabilisieren, werden einfache Selbsthilfe-Übungen gezeigt, die der Patient im Alltag jederzeit selbst angewandt kann.

Wenn diese Basis ausgeglichen ist, geht es zur nächsten Ebene: Zum Becken. Das Becken wird auf einen Beckenschiefstand hin überprüft. Liegt ein solcher vor, wird das Becken mit einem auf den Patienten abgestimmten Druck korrigiert. Dies geschieht niemals statisch, sondern immer mit einer Bewegung, die der Patient selbst ausführt. In diesem Fall pendelt er mit einem Bein, während das Becken korrigiert wird.

Alle Korrekturen sind stets auf den Patienten abgestimmt und berücksichtigen immer die individuelle Schmerzgrenze. Das ist auch eine der wichtigsten Grundsätze der Dorn-Methode: Die Schmerzgrenze des Patienten wird auf jeden Fall eingehalten!

Nach einer eventuellen Beckenkorrektur geht es dann an die Wirbelsäule. Hier werden blockierte Wirbel, d.h. verschobene Wirbel, ertastet und mit dem entsprechenden Druck am blockierten Wirbel wieder in die richtige bzw. natürliche Position gebracht. Auch diese Korrekturen geschehen mit einer Eigendynamik des Patienten.

Durch die Wirbelkorrekturen lösen sich Schmerzen und Nervenirritationen, so dass in aller Regel schon nach wenigen Behandlungen – manchmal direkt nach einer Behandlung – eine sicht- und spürbare Besserung der Beschwerden eintritt.

Damit eine Dorn-Behandlung nachhaltigen Erfolg erlangt, sind entsprechende Übungen zur Stabilisierung und Selbsthilfe des Rückens, des Beckens und der Beine notwendig, die während einer Behandlung dem Patienten gezeigt werden. Hilfreich sind auch Verhaltensänderungen im Alltag. So sollte auf eine ergonomische Arbeitshaltung ebenso geachtet werden, wie auf moderate, ausgleichende sportliche Bewegung. Zum Beispiel sollte jemand mit Halswirbelsäulenbeschwerden beim Telefonieren darauf achten, immer wieder den Hörer mal an das rechte, mal an das linke Ohr zu halten und das Telefon nicht zwischen Ohr und Schulter zu klemmen. Auch eine ausgeprägte Rechts- oder Linkshändigkeit kann zu Einseitigkeiten der Muskeln und in Folge zu Rückenbeschwerden führen. Wir sind es gewohnt, alltägliche Verrichtungen auf eine ganz bestimmte Weise zu tun. Viele dieser Handgriffe lassen sich mit etwas Übung mit der anderen Seite durchführen. Hier einige Beispiele: Staubsaugen, Geschirr aus dem Schrank nehmen, sich nach einem Buch strecken, bücken um eine Kleinigkeit aufzuheben, Zähneputzen, u.v.m.

Die Dorn-Methode ist also eine ganzheitliche Methode, die den Menschen, der in die Behandlung kommt, dort abholt wo er sich befindet, ihn von Schmerzen befreit und ihm gezielte Hilfen an die Hand gibt, sich selbst zu stabilisieren und zu helfen. Die Eigenverantwortung, die jeder für sich und seine Gesundheit hat, ist extrem wichtig und wird gefördert.

Außerdem lassen sich die Grundfertigkeiten der Eigen-Behandlung leicht in Seminaren erlernen und können so einen großen Segen für sich und andere sein.