

“DORN-METHODE”

Volksgeneeskunde voor een volksziekte

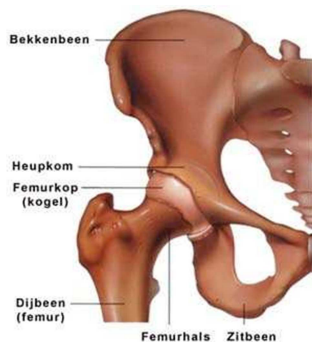


De **Dorn methode** is een eenvoudige en effectieve manier om een “mogelijk” **beenlengteverschil** met zachte druk in de beweging te corrigeren.

De Dorn-methode is vrij van ongewenste bijwerkingen, ongevaarlijk maar zeer werkzaam. Bijna iedereen heeft een beenlengteverschil. Wel hebben we even lange benen, alleen daar waar het been langer lijkt, is er meer ruimte in het heupgewricht. Bij uitzondering is het beenlengteverschil het gevolg van een operatie of geboorteproblemen.

De oorzaken van beenlengte verschil kunnen zijn: een val, vertillen, een misstap, maar vooral het zitten. Slaan we dan ook nog het ene been over het andere, dan wordt de kop van dat bovenbeen als het ware iets uit de kom van het heupgewricht ‘getrokken’. Een andere oorzaak is het langdurig auto rijden, het trillen over de kinderkopjes of het nemen van de veelvuldige drempels.

De benen zijn de steunpilaren van ons bekken. Als deze pilaren ongelijk lang zijn, staat ook het bekken scheef.



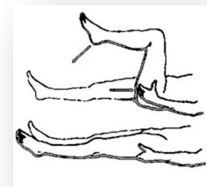
Het heupgewricht bestaat simpel gezegd uit een kop, kraakbeen en kom, omhuld door spieren en pezen. Slaan we nu het ene been over het andere, dan wordt de kop van dat bovenbeen uit de kom van het heupgewricht “getrokken”.

En ontstaat er een **bekkenscheefstand!!**

Meestal krijg je dan te horen: je been is te kort, doe maar een verhoging onder je schoen. Echter dit stabiliseert de bekkenscheefstand, die later tot enorme heup en lage rugklachten kan leiden. Het lange been moet korter gemaakt worden. Door de Dorn-methode kan iedereen zijn benen op gelijke lengte houden. Om dit beenlengteverschil te corrigeren gaat men in sommige therapievormen het “te” **korte been kunstmatig** langer maken (hakverhoging), hier bewandeld “dorn” de andere weg, n.l. het korter maken van het “te “ lange been op een **natuurlijke** manier

Een mogelijk beenlengte verschil zelf corrigeren

ga op uw rug liggen en rol een handdoek op, breng een bovenbeen in verticale positie met de knie in een stand van 90 graden. leg de handdoek achter uw bovenbeen langs net boven de bilnaad. Adem rustig in en bij het uitademen strekt u het been en legt u uw been neer, met een tegendruk van de handdoek (u trekt dus aan de handdoek). Hierbij ontstaat een hefboom werking en zal de kop van het bovenbeen weer terug in de kom komen.



Herhaal deze oefening drie maal met beide benen.