

## Hinweise für den Patienten

### **Das sollten Sie nach Ihrer Dorntherapie zu Hause tun:**

#### Viel trinken:

Beugt Nebenwirkungen vor. Während der Gelenkkorrektur werden Schlacken, die sich über die Jahre in den Gelenkspalten gesammelt hatten, frei. Indem Sie viel trinken, helfen Sie Ihrem Körper, diese Giftstoffe auszuschleiden.

Sie sollten zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag trinken. Kopfschmerzen nach der Behandlung sind häufig ein Zeichen, daß mehr Wasser getrunken werden sollte.

#### Anstrengung vermeiden (!) :

Da sich die Wirbel und Gelenke in der neuen Position erst festigen müssen, sollten Sie die nächsten 4-5 Tage unbedingt Anstrengungen vermeiden, auf keinen Fall schwer tragen oder die Wirbelsäule einseitig belasten. Keine schnellen, ruckartigen Bewegungen, sie können die Wirbel und Gelenke wieder verschieben.

## Übungen für Zuhause

### Täglich mindestens einmal durchführen.

#### Selbstkorrektur des Hüftgelenks im Liegen:

- Nehmen Sie das zu korrigierende Bein hoch (90 Grad-Winkel) und winkeln den Unterschenkel ab.
- Eingerolltes Handtuch um den Oberschenkel legen (es sollte etwas über dem Po am Oberschenkel anliegen) und an den Enden festhalten.
- Nun mit beiden Händen das Handtuch zu sich ziehen und während des Ziehens das Bein ablegen. Dabei ausatmen.
- Die Übung bitte an beiden Beinen je 3 x durchführen.

#### Selbstkorrektur des Hüftgelenks im Stehen:

- Das rechte Bein im rechten Winkel hochheben, den Unterschenkel hängen lassen.
- Den angehobenen Oberschenkel mit der rechten Hand unterhalb vom Po fassen und die Hand nach oben ziehen.
- Dabei ausatmen und den Fuß langsam auf den Boden aufstellen.
- Dieselbe Bewegung mit dem linken Bein und der linken Hand ausführen.
- Die Übung bitte an beiden Beinen je 3 x durchführen.



### Selbstkorrektur des Kniegelenks:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und zwar nur auf die Sitzkante. Der Fuß des zu korrigierenden Beines steht fest auf dem Boden, der Unterschenkel steht senkrecht zum Boden, der andere Fuß wird zur Abstützung etwas unter den Stuhl gestellt.
- Nun beide Hände übereinander auf das zu korrigierende Knie legen, mit beiden gestreckten Armen mit dem Gewicht des Oberkörpers auf das Knie drücken.
- Stehen Sie langsam auf und drücken Sie solange mit beiden Händen auf das Knie, bis es ganz gestreckt ist. Dabei ausatmen. 3 x wiederholen.
- Dieselbe Übung bitte am anderen Bein auch 3x ausführen.

### Selbstkorrektur des Sprunggelenks:

- Aufrecht mit schulterbreit gegrätschten Beinen fest auf dem Boden stehen. Die Füße stehen parallel zueinander.
- Gehen Sie soweit wie möglich in die Knie, ohne daß die Fersen vom Boden abheben.
- Dann die Knie wieder langsam durchdrücken und zurück in die Ausgangsstellung kommen. Der Oberkörper bleibt stets gerade.
- Die Übung 3 x wiederholen, auch wenn es etwas weh tut.

Durch die Korrektur der Wirbel und Gelenke müssen sich die Muskeln und Bänder nun auf einer neuen Position festigen.

Deshalb kann es nach einer Dorntherapie zu Muskelschmerzen kommen, die aber normalerweise nach 1-2 Tagen wieder vergehen.

Sollten Sie starke Schmerzen bekommen, oder einfach noch Fragen zu etwas haben, rufen Sie mich bitte an. Tel: 06022-25603

### Zusätzliche Hinweise:

- Unnatürliche Haltungen (zu vieles Sitzen, Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen, langes Autofahren) vermeiden.
- Immer auf beiden Beinen stehen (nicht nur ein Bein belasten). Langes Stehen fällt mit leicht gebeugten Knien und etwas schwingenden Bewegungen des Körpers leichter.
- Beim Bücken immer in die Knie gehen, mit geradem Rücken und keinesfalls die Bewegung aus dem Kreuz heraus ausführen.
- Rückenfreundliche Sportarten sind zum Beispiel Fahrradfahren (mit möglichst hoch gestelltem Lenker), Walken, Rückenschwimmen, Tanzen, Skilanglauf.
- Sie sollten sich gesund und ausgewogen ernähren und vor allen Dingen viel trinken (täglich 2-3 Liter Wasser). Das verhindert ein Übersäuern und Verhärten der Muskeln.
- Auch psychische / seelische Belastungen können zu chronischen Muskelverspannungen führen.
- Hilfreiche Entspannungsübungen sind Yoga, Tai Chi, Qi Gong und andere....

