

Inhaltsverzeichnis

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

Teil 1

Dorn-Therapie und Skribben

1	Einführung	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
2	Anatomische Grundlagen	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	31
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

3	Pathophysiologische Aspekte	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 Zehengelenken	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
4	Indikationen	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 (Kopfgelenkinduzierte 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
5	Kontraindikationen	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
6	Diagnostik	54
6.1	Abklärung von Rückenschmerzen	54
6.1.1	Anamnese	54
6.1.2	Untersuchung	55
6.2	Hinweise zu häufig mit Rückenschmerzen verbundenen Krankheitsbildern	55
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
6.3	Wichtige Tests und Zeichen	57
6.4	Differenzialdiagnose verschiedener Schmerzbilder (Übersicht)	58
6.5	Dokumentation und Beurteilung des Heilungsverlaufs	59
7	Diagnose und Behandlung unter Berücksichtigung möglicher Fehlerquellen	60
7.1	Am liegenden Patienten	60
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
7.2	Am stehenden Patienten	64
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
7.3	Am sitzenden Patienten	69
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
8	Therapeutische Besonderheiten	80
8.1	Behandlung von Kindern	80
8.2	Behandlung von Patienten mit Prothesen	80
8.3	Behandlung von Begleiterscheinungen	80

8.3.1	Muskelkater	80
8.3.2	Schwindel	80
8.3.3	Kopfschmerzen	81
8.4	Tipps und Tricks.	81
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
9	Skribben	84
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

10	Einführung	92
10.1	Wichtige Begriffe.	92
10.1.1	Druck und Zug.	92
10.1.2	„Peitschenschlag“.	92
10.2	Material	92
11	Indikationen	93
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
12	Praxis	94
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

13	Hinweise zu weiteren Verfahren der Muskellockerung	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

14	Patientenübungen	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
15	Ergonomie im Alltag	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

16	Unterstützende Verfahren: Körperarbeit	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

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