

Hausübungen zur Optimierung der Gelenkfunktion

Nach der Anwendung der Erweiterten Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach DORN und BREUSS sind, je nach Befund, folgende Hausübungen durchzuführen.

Knie

Ausgangsstellung:

Stand; Fuß des betroffenen Beines etwas erhöht auf einer Treppenstufe o. ä., Knie leicht gebeugt

Ausführung:

Während mit der einen Hand die Kniescheibe nach **oben** gezogen wird drückt man mit der anderen Hand den Unterschenkel knapp unterhalb der Kniekehle nach **vorn**. Gleichzeitig führt man das Knie in **volle Streckung**.

3 Wiederholungen

Hüfte

Ausgangsstellung:

Stand oder Rückenlage; Bein Knie und Hüfte gebeugt

Ausführung:

Man umfasst mit beiden Händen den Oberschenkel des angebeugten Beines knapp unterhalb des Gesäßes und zieht kräftig nach **oben**. Dabei wird das Bein gleichzeitig in **volle Streckung** geführt (es befindet sich dann also parallel zum Bein der Gegenseite).

3 Wiederholungen

Kreuz-Darmbein-Gelenke

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand auf 2 hintereinander gestellten Stühlen o. ä.; das Knie der betroffenen Seite befindet sich auf der Unterlage während das Knie der Gegenseite frei hängt.

Ausführung:

Mit dem freihängenden Knie wird eine **Auf- und Abbewegung** ausgeführt.

Etwa 15 Wiederholungen

Die empfohlenen Übungen werden im Verlaufe der nächsten drei Wochen täglich zweimal ausgeführt. Während diesen Zeiten sollten gelenkbelastende Aktivitäten wie z.B. Jogging, Ballsportarten o. ä. ebenso unterbleiben wie Übungen mit großen Gelenkausschlägen (z.B. Dehnübungen). Selbstverständlich können diese Aktivitäten fortgesetzt werden, wenn sich die betreffenden Gelenke stabilisiert haben. Bitte trinken Sie ausreichend Wasser, Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte, um das Ausschwemmen von Stoffwechselprodukten anzuregen. Etwa 1,5—2 Liter pro Tag sind empfehlenswert.

