

Dorn-therapie

Wat is de Dornmethode ?

De Dornmethode is ontwikkeld door Dieter Dorn en is een zachte manuele wervel- en gewrichtsbehandeling.

De basis van de Dorn methode is correctie van het beenlengteverschil. 75% van de mensen heeft een beenlengteverschil. Beenlengteverschil leidt tot een scheef bekken, waardoor de wervelkolom niet optimaal kan functioneren en er allerlei pijnklachten in het lichaam kunnen ontstaan. Klachten kunnen bv. kyfose, lordose, scoliose, bekkeninstabiliteit, schouderklachten of migraine zijn.

Een beenlengteverschil kan o. a. ontstaan door een val, verkeerd zitten, ongeval of vertillen . De Dornmethode corrigeert het langer geworden been.

Dit doet de cliënt zelf middels een door de therapeut aangeleerde techniek.

Wanneer het beenlengteverschil is gecorrigeerd wordt vervolgens het SI-gewricht het bekken en de wervelkolom nagekeken. Wanneer deze niet in de juiste positie staan worden ook deze gecorrigeerd.

Kenmerkend voor de de Dorn-methode is dat er gecorrigeerd wordt in de beweging en niet in rust, zoals vaak bij andere therapieën het geval is.

De Dornmethode wordt afgesloten met een Breuss-massage.

Dit is een zachte, ontspannende massage die inwerkt op fysieke en psychische spanningen.

Er wordt gemasseerd met St- Jansolie. Deze olie werkt diep in op de weefsels waardoor mede de tussenwervelschijven weer een betere elasticiteit krijgen.

De Dornmethode en Breussmassage kan ook op kinderen worden toegepast.

De Breussmassage

De Dornbehandeling wordt afgesloten met een Breuss-massage.

De massage volgens Rudolf Breuss is een zachte, energetische rugmassage.

Deze massage werkt in op fysieke en psychische spanningen en is tevens gericht op de verbetering van de tussenwervelschijven.

De wervelkolom wordt zachtjes gemasseerd met St-Jansolie.

De olie trekt in het weefsel en geeft de tussenwervelschijven weer zijn elasticiteit en souplesse terug.

Breuss vergeleek het met een spons.

Wanneer er lange tijd druk wordt uitgeoefend op een natte spons dan verliest die zijn elasticiteit. Voeg je weer vocht toe aan de spons dan krijgt hij zijn elasticiteit weer terug.

De behandeling gebeurt met een ontkleed bovenlichaam (dames houden bh aan) en duurt 10 minuten. Na de massage wordt de wervelkolom afgedekt met zijdepapier.

Zijdepapier houdt de warmte vast op het lichaam en neemt afvalstoffen op.

Over het zijdepapier wordt een badhanddoek gelegd. De cliënt rust nog enkele minuten waarna hij/ zij zich weer mag aankleden.

De behandeling

De eerste behandeling bestaat uit een intakegesprek, een Dornbehandeling en wordt afgesloten met een ontspannen Breussmassage. De cliënt wordt behandeld met de kleding aan. Deze duurt ongeveer 1,5 uur.

De volgende behandelingen duren 1 uur. Over het algemeen geldt dat de behandeling niet of nauwelijks pijn veroorzaakt.

Toch kunnen na de behandeling gedurende 3 tot 7 dagen spierpijnen optreden. Daarna zijn ca. 80% van de cliënten volledig klachtenvrij.

Er wordt altijd gestart met een onderzoek naar het bestaan van een mogelijk beenlengteverschil.

Daarna wordt het SI-gewricht, de heupen, de ruggenwervels, de nekwervels, de schoudergewrichten, de elleboog, de pols en de vingergewrichtjes gecontroleerd en evt. gecorrigeerd.

Afhankelijk van de klachten van de cliënt wordt er voor, tijdens - of na de Dornbehandeling gemasseerd volgens Breuss.

De cliënt wordt behandeld met de kleding aan en krijgt zelfhulpoefeningen mee naar huis die ook met regelmaat moeten worden uitgevoerd.

Welkom

Mijn naam is Paulinka Schrooten en ik ben eigenaresse van Plexus Centrum voor Pilates Yoga en Dans en tevens Praktijk voor Dorntherapie en ontspanningsmassage in Breda.

Na mijn studie aan de Fontys Dansacademie in Tilburg ben ik me verder gaan specialiseren in Pilates en Yoga.

Na zelf een lang traject persoonlijke ontwikkeling en coaching te hebben gedaan heb ik ervaren en gevoeld hoe belangrijk het is om in balans te zijn en goed voor jezelf te zorgen.

Uit eigen ervaring weet ik ook hoe belangrijk het is om de wervelkolom gezond te houden. De meeste lichamelijke klachten beginnen vanuit een verkeerde houding en een te zwak spiercorset.

Dit werkt ook door op je geestelijke welzijn. Mensen begeleiden om lichaam en geest weer in harmonie te brengen en een stukje bewustwording en inzicht meegeven zijn mijn belangrijkste doelen in mijn werk.

Door verdere studie kwam ik in aanraking met de Dorntherapie.

In mijn lessen komen regelmatig cliënten met lichamelijke ongemakken of beperkingen maar ook met uiteenlopende vragen.

Behandeling dmv de Dorntherapie kan daarmee helpen de klachten te verminderen.

De methode Dorn heb ik in 2009 succesvol afgesloten bij natuurgeneeskundig therapeut Jos Dassen.

Informatie en tarieven

Uitspraken van cliënten:

- “Dat zo’n eenvoudige techniek mijn klachten zo snel verminderde is fantastisch!”
- “Het verschil na één behandeling was meteen duidelijk voelbaar.” Ik heb het gevoel dat ik weer recht sta na zo’n lange tijd!”
- “De milde, zachte behandeling vind ik erg prettig.”
- “Met een simpele techniek je weer pijnvrij voelen brengen tranen van geluk.”

Tarieven

Intakegesprek en behandeling duurt 1,5 uur: € 40

Vervolgbehandeling duurt 1 uur: € 40

(Betaling contant of via éénmalige incasso. Er is géén pinmogelijkheid)

Locatie:

De massagepraktijk is gevestigd aan de Teteringsedijk 89b in Breda. (U rijdt het plein op. Eerste pand aan de rechterkant)

Annulering

Afspraak dient 24 uur van te voren te worden geannuleerd anders zijn wij genoodzaakt om de kosten van de behandeling in rekening te brengen.

Links:

www.dewegnaargezondheid.nl (Jos Dassen)

Boek: Die Dornmethode- Helmut Koch

