

## Metodo Dorn – Principali esercizi

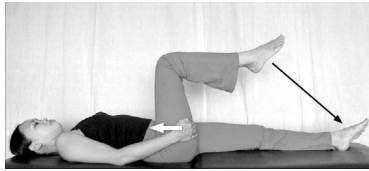
Tutti gli esercizi devono essere eseguiti con movimenti prudenti e lenti. **NON FATELI NEL PERIODO IMMEDIATAMENTE SUCCESSIVO AD UN INFORTUNIO - INCIDENTE - OPERAZIONE CHIRURGICA O IN PRESENZA DI PROTESI O CON UNA PATOLOGIA VERTEBRALE/ARTICOLARE/OSSEA IMPORTANTE.** Interrompere qualsiasi movimento se è doloroso. Prima di intraprendere qualsiasi genere di attività motoria è consigliabile consultare il proprio medico.

E' preferibile praticare spesso e in maniera leggera, piuttosto che raramente e in maniera pesante. Il principio è sempre lo stesso: applicate gentilmente una pressione verso le articolazioni durante il movimento (per esempio: pressione leggera all' articolazione dell'anca durante il movimento della gamba da 90° a distesa). Non sforzatevi durante gli esercizi, **non trattene il fiato, ma respirate profondamente.**

### Frequenza

Esercizio N°1 - più volte al giorno, specialmente prima di coricarsi, o dopo un' attività fisica / Esercizio N° 2 - almeno una volta al giorno / Esercizio N° 3 – almeno una volta al giorno / Esercizio N° 4 – più volte al giorno

### 1-Anche



E' importante fare questo esercizio al mattino, diverse volte durante il giorno e una volta prima di addormentarsi. Da 3 a 5 ripetizioni per arto. Va bene anche sdraiati su superficie morbida.



Si può anche usare un asciugamano che deve essere posizionato in basso, vicino all' articolazione dell'anca

Lo stesso esercizio si può eseguire in piedi, appoggiandosi ad un sostegno.



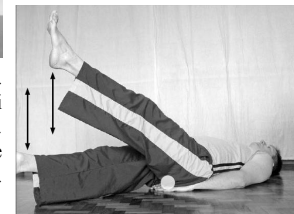
### 2-Bacino



Premere con il dorso del pugno sull'osso appena sopra il gluteo, mentre si oscilla la gamba (stesso lato o lato opposto). Durata: circa un minuto.



Sdraiarsi su una superficie rigida (es. Pavimento) mentre si tiene una pallina di gomma o da tennis sotto l'osso sacro. Muovere su e giù alternativamente le gambe (meglio a ginocchia flesse).



### 3-Colonna



Colonna lombare: premere con il pollice a fianco della colonna lombare mentre si oscilla la gamba (stesso lato o lato opposto).

Colonna toracica: appoggiare lo spigolo del muro a lato della colonna toracica mentre si oscillano le braccia alternativamente.

Scoliosi: appoggiarsi nel centro della curva scoliotica ed eseguire lo stesso esercizio.



### 4-Collo



Mentre si oscilla la testa con un movimento simile al gesto del "NO":

premere leggermente verso il basso con la punta delle dita alla base del collo



premere leggermente in avanti e verso il centro con la punta delle dita ai lati del collo



premere leggermente verso l'alto con la punta dei pollici sotto i processi mastoidei (dietro i lobi).

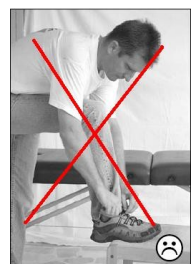
### Posture da evitare nel periodo dei trattamenti



Evitare se possibile di accavallare le gambe.

Evitare di allacciare le scarpe con il ginocchio in mezzo alle braccia, meglio di lato, all'esterno.

Evitare l'allungamento portando il ginocchio in verticale: meglio se è orientato all'esterno.



Per ulteriori informazioni:  
[www.dornbreuss.it](http://www.dornbreuss.it)  
Chiavari (GE) Tel. 0185-371087



Photo courtesy of Thomas Zudrell  
[www.dorn-method.com](http://www.dorn-method.com)