

DORNOVA METODA

jemná interaktivní manuální terapie



PŮVOD A PRINCIPY

PŮVOD - Metoda lidového původu v Německu, systemizovaná Dieterem Dornem a dále rozvíjena fyzioterapeuty a lékaři. Pozorování praxe, pohybové návyky.

PRINCIPY – jemná manuální terapie, vychází z **VÝZNAMU a fyzikální znalosti statiky a dynamiky kostry** a způsobu, jakým kostra vyrovnává kompenzačně vychýlení, souvislost – svaly, nervy, endokrinologie.

Jemná – nedochází k prudkým pohybům, ve spolupráci s klientem. **Obchází se „svalová ochrana.“** Uvolnění kývavým pohybem a dechem, Breussovou masáží.

Schopnost **nalézt hlavní zdroj vychylování**, které je spojeno s opotřebením kosterních spojů, zánětů, kompenzačních svalových kontrakcí, neurologických problémů, nerovnoměrností prokrvení orgánů atd.

PRINCIPY

OBRATLE – předozadní vystoupení/zanoření, levopravé vychýlení

KLOUBY - vytažení, vychýlení ke straně (např. kyčle, ramena)

Zásadní význam správné polohy pánve (střed těla), u hudebníků většinou předsazena.

ZPŮSOB – vracení obratlů a kloubů do původní přirozené polohy, kdy dochází k ústupu bolesti a regeneraci tkání. Obcházení svalové ochrany uvolňovacími cviky (houpání protilehlou končetinou, dechem).

Vždy se kontrolují související obratle, klouby, na paměti vzdálené efekty disbalance.

CO JE PODSTATNÉ?

- 1/ **Věnuje se problémům kostry celého těla** a ke všem částem existují domácí udržovací jednoduchá cvičení, ke kterým nic nepotřebujeme (jen ručník – viz Průvodce galaxií 😊)
- 2/ **Ustálený postup** (od postavení pánve – délka nohou, k páteři)
- 3/ **Zkušenosti o velké regenerační schopnosti tkání** v okolí kosterních spojů (kloubů a obratlů), pokud přestane být drážděna.
- 4/ Již dohledatelná **přesvědčivá kazuistika**, která má v tomto případě velký význam.
- 5/ **Seznam doporučených terapeutů a literatura, kurzy.**
<https://www.dornova-metoda.com/dornova-metoda-masaz-bolesti-zad-terapeute.htm>
- 6/ **Znalost kontraindikací a doporučení** (běžná praxe, posilování)

OBECNÉ PŘÍKLADY KAZUISTIKY

Individuální reakce (2-3 sezení minimálně)

Př.: **50letý- silná bolest v kyčli**, ortopéd zjistil opotřebení a perspektivně navrhl do 5 let operaci.

Fenomenologická diagnóza DM: Blok v křížové oblasti, rozdíl „v délce nohou“ 3 cm. Dovnitř zasunutý 5. bederní obratel . 4 ošetření a domácí cvičení. Bez bolesti. Regenerace chrupavek.

Př. **71letý – 40 let bolest kolenního kloubu** po pádu. Doporučená operace.

Dagnóza DM: posunutí a pootočení stehenní kosti oproti holeni, čéška zasunuta dovnitř a postranní natahovač kyčelního kloubu přetažení. 4 terapie a domácí cvičení.

Pozn.: Nejprve se vždy rovná postavení pánve (délka nohou), které je třeba udržovat domácím „cvičením“.

Převzatá kazuistika – př. HOUSLISTA

- **Dolní úhel levé lopatky výše, pravá lopatka odstává - Levé rameno o 2 cm výše** - Lehké skoliotické držení s nakloněním trupu doleva - **Hlava ukloněná doprava**
Zepředu - **Levé rameno je výše, pravý klíček je více prominentní** - Obličej trochu oploštělý na levé straně spodní čelisti.
- Z boku - Anteverze pánve s velkou **hyperlordózou** bederní páteře - **Protrakce obou ramen** (tj. dopředu a trochu dopředu) větší na pravé straně - **Předsun hlavy**
- (Macigová Lucie *Vliv hry na housle na vznik svalových dysbalancí a jejich rehabilitace*, ČVUT, 2017) – navržená terapie je jen svalová!)

PŘ. NÁSTROJE A SOUVISEJÍCÍ DISBALANCE

PŘ. **houslista** – vychýlení hlavy, hrudní páteře (kompenzačně bederní) ramenního kloubu, popř. klíční kosti.

Hrudní páteř:

TH3 – bronchitidy, kašel (zasunutý) – znám i z masáží – napřed svědí, pak bolí...

TH1 – bolesti v týle, rameni, brnění prstů.

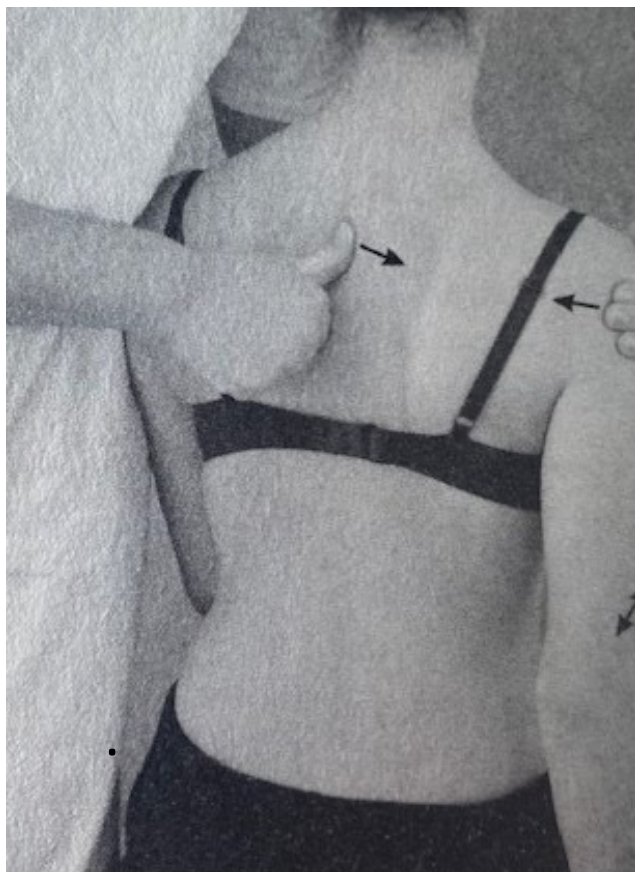
Krční páteř:

C7 – do ramenních kloubů.

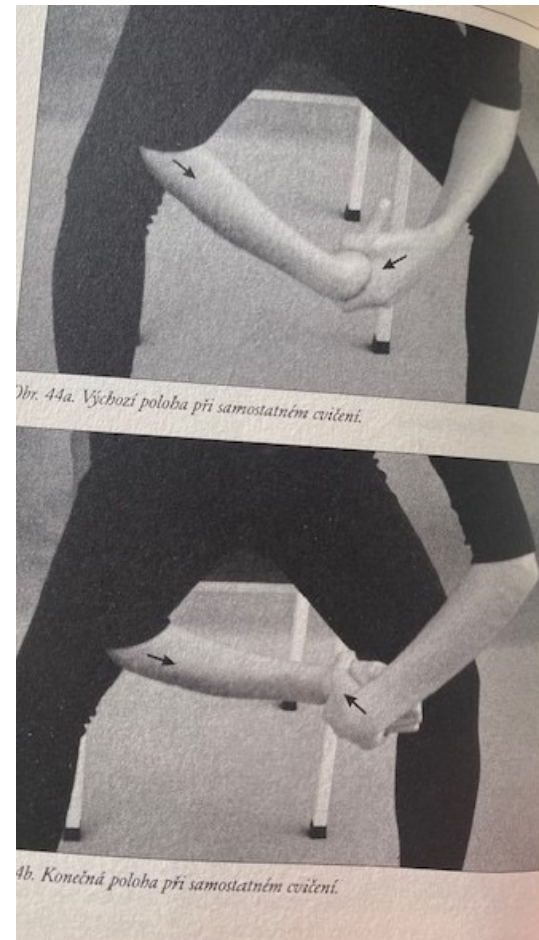
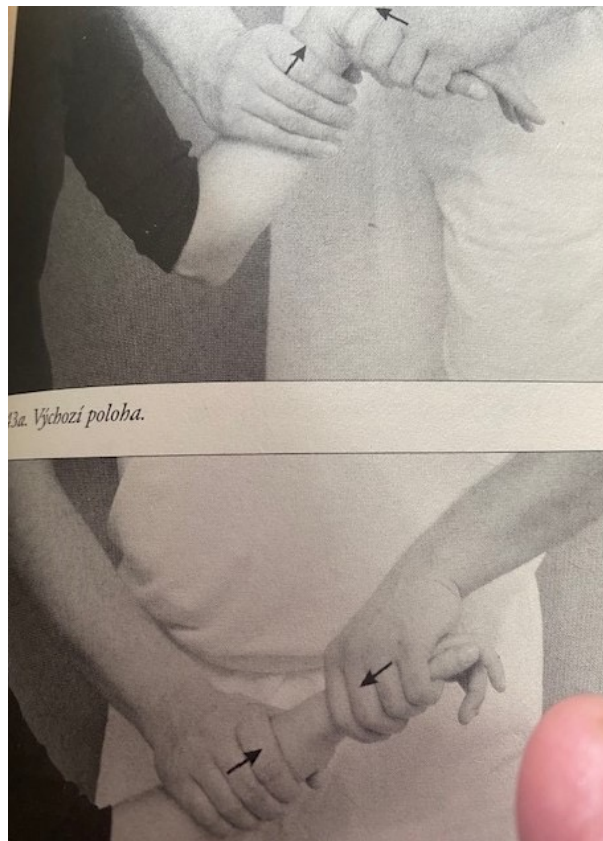
C6 – vliv na bolesti v nadloktí, ztuhlá šíje, angíny, kašel
(na vše lze po zacvičení domácí cvičení)

ZÁKLAD POSTUPU

Př. Úhel 45 stupňů na trn, kývavý pohyb protilehlé končetiny



ZÁKLADY POSTUPU

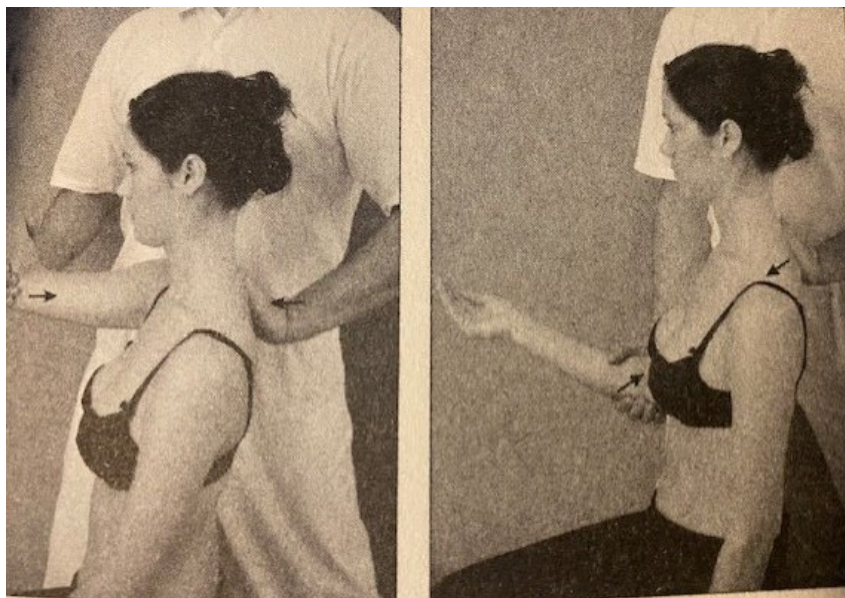


ZÁKLADY POSTUPU

PROBLÉM S RAMENEM –

Př. srovnání polohy ramene (zvýšené) – krouží dozadu, v dolní poloze výdech, tlak dolů, cca 10x

Kontrola 1. hrudního a 7.krčního obratle.



PŘ. VIOLONCELLO, VARHANY

Violoncello – např. kyčelní klouby a jejich vychýlená pozice, s tím související posazení pánve. Dále TH1.

Barbora Kasanová, *Analýza svalové činnosti při hře na violoncello, FTS UK, Praha 2018* (námaha horního trapézu).

Varhany – balancování na kostrči – posazení pánve.

Kazuistika – bolesti předloktí – je potřeba znát souvislosti (protahování předloktí), viz dále kulatá záda (hrudní páteř), postavení hlavy.

ZÁVĚR

Většina studií a diplomových a bakalářských prací se věnuje rehabilitaci svalové.

Nevěnuje se dostatečně pozornosti nosné a inervující páteřní/kosterní soustavě, spíše kompenzačním svalovým disbalancím.

K rehabilitaci je potřeba si vybrat zkušeného terapeuta DM, ale lze pokračovat soustavně doma sám.

Nemusíme akceptovat, ale zvážit návazné vztahy k endokrinologii, interně a psychice.

www.dornovametoda.com (Zuzana Prouzová, Jozef Púry).

Kontakt

PhDr. Lenka Dohnalová, Ph.D.

lenka.dohnalova@idu.cz

+420 603 584 218