Onderzoek beenlengteverschil en correctie (DORN methode)

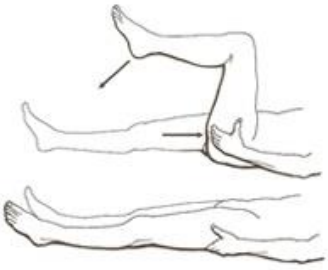
Het uitgangspunt van de DORN methode is een verschil in beenlengte, een veel voorkomend probleem bij mensen met rugklachten. Een beenlengteverschil hoeft niet altijd een anatomische oorzaak te hebben maar kan ook zijn ontstaan door een scheefstand van het bekken. Om dit beenlengteverschil op te heffen, maakt men bij reguliere therapievormen het kortere been langer (bijvoorbeeld middels een orthopedische hakverhoging). Bij de Dorn methode wordt juist het langere been op een natuurlijke wijze korter gemaakt. De correctie die wordt uitgevoerd gebeuren ALTIJD in beweging (dynamische correctie), waardoor het lichaam veel makkelijker de correctie accepteert.

Onderzoek beenlengte

- Cliënt in ruglig op de behandeltafel, zonder hoofdkussentje in een rechte lijn;
- Geef een lichte tractie aan de benen;
- Bekijk de stand van malleolus medialis aan beide kanten en vergelijk;
- Breng beide benen via abductie omhoog en vergelijk de beenlengte links en rechts.

Corrigeer het beenlengteverschil

- Cliënt in ruglig op de behandeltafel, zonder hoofdkussentje in een rechte lijn;
- Buig eerst het langste been tot een hoek van 90° in het heupgewricht;
- De therapeut plaatst zijn/haar hand op het bovenbeen net distaal van de trochanter major;
- De cliënt gaat het been geheel strekken terwijl de therapeut weerstand geeft;
- Herhaal deze beweging 5x;
- Controleer nu opnieuw de beenlengte zoals in 2.1;
- Herhaal bovenstaande stappen voor het andere “kortere” been;
- Geef de cliënt **altijd** de handdoekoefening mee (zie 2.3).



Handdoekoefening

- Cliënt in ruglig op de behandeltafel, zonder hoofdkussentje in een rechte lijn;
- Buig eerst het langste been tot een hoek van 90° in het heupgewricht;
- Doe een lange handdoek om het bovenbeen net distaal van de trochanter major;
- Strek het been en geef hierbij voldoende weerstand via de handdoek;
- Herhaal dit 5x met beide benen, dagelijks uitvoeren.