

## Schmerzfrei durch Eigenübung der Dorn-Therapie

Im Jahre 2004, gerade 16 Jahre alt, erlebte ich auf äußerst schmerzhafter Weise zum ersten Mal, wie eine unausgeglichene Beinlängendifferenz sich negativ auf wichtige Gelenke des menschlichen Körpers auswirken kann: Meine linke Kniescheibe sprang während einer intensiven Bewegung beim Tanzen komplett aus ihrer Gelenkpfanne (medizinischer Fachbegriff: Patellaluxation), was unvorstellbare spontane und längerfristige Schmerzen, Knorpelabsplitterungen und durch die damit verbundene starke Schwellung verursachte Bewegungseinschränkungen nach sich zog. Die klassische Orthopädie konnte durch sofort veranlasste Punktion des Knies spontane, jedoch nur kurz anhaltende Linderung erwirken.

### Luxation der Kniescheibe

Jedoch empfand ich die von ihr empfohlene, schulmedizinische Krankengymnastik als zu robotisch-mechanisch und als viel zu grob, um das feingliedrig-komplexe Gelenk nachhaltig positiv zu behandeln: Die Schmerzen schienen sich während und nach jeder Sitzung zu verdoppeln und es war überhaupt keine Erleichterung mehr spürbar. Einige Monate danach wurde auch das rechte Kniegelenk durch eine Luxation von dessen Kniescheibe in Mitleidenschaft gezogen, ebenfalls während einer sportlichen Aktivität. Meine Eltern und ich kamen nach dem bereits zum zweiten Mal erlebten medizinischen Spießrutenlauf am Ende unserer Kräfte an, da das normale Alltagsleben in einem solchen Zustand nahezu unmöglich zu bewerkstelligen war.

### Alternativen zur Schulmedizin

Erst an der absoluten Belastungsgrenze begannen wir nach ergänzenden Alternativen zur Schulmedizin zu suchen und auf Empfehlung meiner Großeltern Anna Velisek zu kontaktieren, eine sehr kompetente, alternativmedizinisch orientierte Heilpraktikerin. Bereits während der ersten Sitzung erklärte sie mir, dass die wahrscheinliche Ursache für eine solche Patellaluxation immer in der Ganzheit des Körpers, nicht nur an den Kniegelenken selber zu suchen sei. Deshalb müsse die Behandlung zur vollständigen Heilung der Folgen ebenfalls ganzheitlich orientiert sein, um langfristig einen Erfolg verzeichnen zu können.

### **Dorn-Therapie ist selbstständig ausführbar**

Die Dorn-Therapie, welche sich in ihren Übungen auf die Vollständigkeit des menschlichen Körpers ausrichtet und einfach mit einem Handtuch selbstständig ausführbar ist, sei geeignet, um durch regelmäßiges Praktizieren ihrer Übungen meine Knie zu kräftigen und zu stärken. Anschließend zeigte sie mir eine besonders für meine Problematik geeignete Dorn-Selbstbehandlungs-Übung zur Korrektur des Hüftgelenks. Schließlich ist das Hüftgelenk im Bewegungsapparat unmittelbar mit den Kniegelenken verbunden. Die Hüfte muss korrekt "eingestellt" sein, um die Beinlängendifferenz und damit die Belastung der Knie optimal auszugleichen. Abschließend empfahl Heilpraktikerin Anna Velisek, diese Übung mindestens drei Mal täglich beidseitig zu wiederholen.

Ich hielt mich an Frau Veliseks Ratschlag und praktizierte diese Übung sowohl gemeinsam mit ihr als auch alleine zuhause täglich, letzteres bis heute regelmäßig, fast 10 Jahre danach! Dadurch habe ich es geschafft, die potenziell verheerenden Spätfolgen abzumildern und mich wieder permanent schmerzfrei (!) zu bewegen. Die Veranlagung zu bestimmten Gelenkproblemen kann nicht verändert werden, wohl aber der Umgang damit. Dieser Erfolg erscheint mir – angesichts meines Zustands vor der Behandlung bei Frau Velisek – bis heute unvorstellbar. Ich werde mein Leben lang dafür dankbar sein, die Dorn-Methode kennengelernt zu haben.

