

# Oog voor aanvullende behandel mogelijkheden

Vijf jaar geleden werd ik, 48 jaar oud, getroffen door een hersenbloeding. Ik lag zes dagen op de intensive care in MCH Westeinde in Den Haag, en moest daarna nog drie weken in het ziekenhuis blijven. Mijn linkerarm functioneerde niet en ik had een stekende hoofdpijn die bleef aanhouden. Voor mijn arm kreeg ik fysiotherapie, maar na dertig sessies was er nog geen grote verbetering. Ik kon mijn arm wel opheffen, maar die viel dan krachteloos naar beneden. De artsen zeiden dat het beter kon worden, of niet. Na enkele maanden in Nederland vertrok ik weer naar Dubai, waar ik woon in verband met het werk van mijn Britse echtgenoot. Toen een bevriende Duitse arts en homeopaat me in Dubai bezocht, zei ik hem dat ik maar niet van mijn klachten af kwam. Hij vertelde me over de doorbraak in Duitsland van de Dorn-methode, een zelfhulpmethode die is ontwikkeld door Dieter Dorn. De methode lijkt op manuele therapie, met het verschil dat de cliënt de meeste bewegingen zelf uitvoert, zijn eigen lichaam op zachte, veilige en eenvoudige wijze 'uitlijnt' en daarmee, zegt Dorn, blokkades opheft die talloze medische aandoeningen kunnen veroorzaken.

De bevriende arts vertelde dat de methode interessante resultaten opleverde, ook in gevallen zoals de mijne. Hij bracht me in contact met een Dorn-behandelaar en ik was verbluft over het effect: na twee sessies kon ik mijn arm weer volledig gebruiken. Het bleek dat de armuitval niet in de hersenen was veroorzaakt, maar door een plotselinge verschuiving van mijn nekwervels door scoliose, ergens in de periode rond de hersenbloeding. Door één verkeerde beweging kunnen bij scoliose ruggenwervels verdraaien, waardoor zenuwbanen bekneld raken. Scoliose is, afhankelijk van de ernst, door Dorn vaak eenvoudig te verhelpen en zodra de wervels weer in de juiste stand stonden

functioneerde mijn arm meteen. Ook mijn zware hoofdpijn was over. Ik was onder de indruk van dit resultaat en omdat ik zelf gediplomeerd sportmasseur ben, besloot ik me in de techniek te verdiepen. De Dorn-methode gaat ervan uit dat veel lichamelijke problemen in verband staan met het scheef of gekanteld staan van het heiligbeen. Door domino-effect kunnen wervels verkeerd komen te staan en dit kan lichaamsfuncties verstoren. Dorn ziet verband met onder meer gewrichtsontstekingen, bloedsomloopproblemen, migraine en depressie.

De Dorn-methode leert ons dat we niet te snel moeten zijn met het voorschrijven van bijvoorbeeld steunzolen en speciale schoenen bij scheefstand van het bekken. Dat soort hulpmiddelen stabiliseert meestal een verkeerde stand en na de eerste verlichting volgt dan vaak chronische pijn. Heel voorzichtig moeten we zijn met de chirurgische correctie van wervels bij chronische rugpijn en scoliose. Deze risicovolle ingreep laat een ongelijke beenstand onveranderd, terwijl die de oorzaak kan zijn van het probleem. Ik zie

## ‘Na twee sessies kon ik mijn arm weer volledig gebruiken’

In 2006 heb ik de Dorn-methode opgenomen in mijn behandelprogramma in de Manchester-kliniek in Dubai. Ik werk in de kliniek nauw samen met artsen, die aanvankelijk uiterst sceptisch waren. Nu zijn ze dat allang niet meer, door de goede resultaten bij onder meer chronische pijn, lage-rugpijn en nekpijn, en zelfs bij herstel na het breken van rugwervels. Ook bij MS zien wij resultaten. Bij hersenbeschadiging ligt het anders, maar als het probleem uit de rug komt kan er veel. Dorn krijgt in het buitenland door de logica en resultaten veel bijval, ook van neurologen en andere specialisten. Op dit moment loopt wetenschappelijk onderzoek. De Dorn-methode wordt in Duitsland inmiddels als massagetherapie vergoed door een van de grootste ziektekostenverzekeraars. Conferenties over de techniek worden er druk bezocht. Ook in Nederland bekwamen geleidelijk meer paramedici en masseurs zich erin.

Dorn als een goedkope, additionele methode, vóór er drastisch wordt ingegrepen, eindeloos wordt doorbehandeld of vóór er tegen een cliënt wordt gezegd: 'Leer er maar mee leven.' En ongetwijfeld zijn er meer van dit soort methoden, die nu nog niet breed worden ingezet. Natuurlijk, soms is iemand echt uitbehandeld en dan is die persoon niet gebaat bij vergeefse hoop. En soms is er geen fysieke oorzaak voor chronische pijnklachten en kan het blijven zoeken naar die oorzaak iemand afhouden van herstel. Maar wat we patiënten verschuldigd zijn als professionals, in het reguliere circuit of daarbuiten, is dat we breed blijven kijken en serieus nieuwe mogelijkheden onderzoeken waarmee we wellicht problemen kunnen oplossen en voorkomen.

*José Garbe-Vilijn,  
sportmasseur, therapeut en docent Dorn-methode,  
[josegarb@emirates.net.ae](mailto:josegarb@emirates.net.ae), [www.piddds.com](http://www.piddds.com)*