|  |  |
| --- | --- |
| Pokyny pro ošetření nestejně dlouhých končetin pomocí Dornovy metody |  |

**Bezprostředně po ošetření**:

* zvýšený příjem tekutin. Pocit nerovného stání

**Dlouhodobě:**

* nesedat s nohou přes nohu, z lehu vstávat přes bok, používat obě ruce -řízení auta, práce u PC..
* omezovat práci s jednou nohou předkročenou (pokud možno nohy střídat)

**Pravidelně cvičit:**

* ručníková metoda – alespoň 1x denně večer v posteli před spaním, L /P (obě) nohy 5x
* ručník (hadr) obepíná stehno – v rozkroku zcela, z vnější strany rovně (ne šikmo).

S výdechem noha sklouzne po patě a ruce táhnou k protějšímu rameni. Ruce drží ručník "palcema do nosu".

Ruka na straně ošetřované nohy je na pupíku, druhá je vedle ní. Na své straně. To proto, abychom docílili směru tahu k protějšímu rameni.

* Jako „vyhnutí se rovnání s ručníkem“ je vhodné cvičit cvik níže (leh na zemi, jedna noha pokrčená, druhá natažená) Tím si stehenní sval dobře ukotví kyčel v jamce.

