

NACKENSCHMERZEN

Die 4 effektivsten Übungen gegen Nackenschmerzen

Einfach und verständlich
erklärt vom Schmerzspezialisten
Roland Liebscher-Bracht



WAS STECKT HINTER LIEBSCHER & BRACHT?

Die Ärztin Dr. Petra Bracht und der Bewegungsspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelten eine überaus erfolgreiche Methode der Schmerztherapie. Diese nutzt Schmerz als Signal und setzt mit Hilfe der speziellen Osteopressur-Technik direkt am Knochen manuelle Impulse. Sie befehlen dem Gehirn, den Schmerz quasi „loszulassen“ und wieder Raum zu schaffen für optimale Funktions- und Bewegungsfähigkeit.

Roland Liebscher-Bracht brachte sein spezielles Wissen um Rotation, Hebel und Kraftübertragung aus seinem Studium zum Maschinenbauingenieur und in die Therapie mit ein; Dr. med. Petra Bracht ihre Erfahrung als Ärztin. So entstand eine einzigartige, natürliche und hochwirksame Methode.

BITTE BEACHTEN: LANGSAM UND BEWUSST BEWEGEN

Gehe immer langsam in die beschriebenen Dehnpositionen und achte auf die Empfindungen deines Körpers. Selbstverständlich noch langsamer, wenn eine Schädigung besteht - zum Beispiel bei Bandscheibenvorfällen, Operationen und Unfällen. Vor allem nach Operationen solltest du dir von deinem Arzt die Erlaubnis für Dehnübungen einholen. Absolviere die Übungen also in gemäßigter Geschwindigkeit und achte dabei auf die Signale deines Körpers.

BITTE BEACHTEN: DEN SCHMERZ RICHTIG DOSIEREN

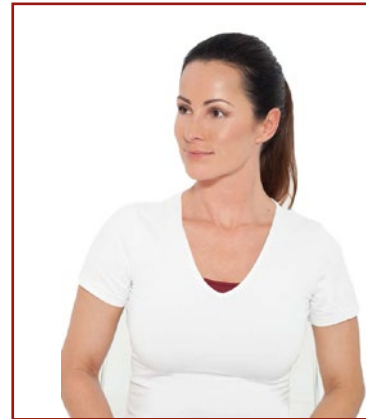
Die Dehnung muss ein bisschen schmerzen, aber nur so, dass du dich gerade noch wohl dabei fühlst. Dabei ist die Schmerzskala von 1 bis 10 sehr hilfreich. 1 bedeutet: Du merkst gar nichts, außer den Druck selbst. 10 heißt: Es schmerzt so sehr, dass du dich überbeansprucht fühlst und die Übung abbrechen möchtest. Innerhalb weniger Tage wirst du immer sicherer deine optimale Position finden, die auf deiner Skala einen Wert größer als 8 und kleiner als 10 haben sollte. Habe Vertrauen in dich. Du wirst mit jedem Tag sicherer werden.

DURCHFÜHRUNG DER SCHMERZFREI-ÜBUNGEN

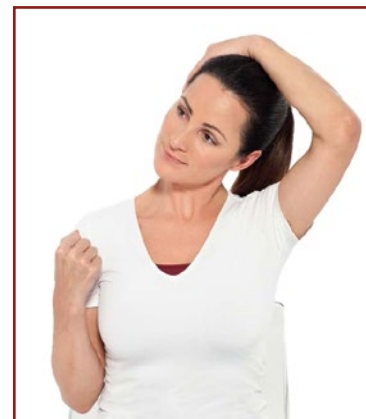
- Die Übungen 1- bis 2-mal täglich an 3 bis 6 Tagen die Woche üben
- Im ersten Schritt die beschriebene Position einnehmen - wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, etwa 90 Sekunden auf diesem Wert bleiben
- Im zweiten Schritt wie beschrieben die gedehnten Muskeln 10 Sekunden auf einem Wert von 8 bis 9,5 anspannen
- Im dritten Schritt die Dehnposition mit höchstmöglicher Kraft aktiv 20 Sekunden lang maximieren
- Langsam die Position verlassen und durch freies Bewegen normalisieren

1. SCHMERZFREI-ÜBUNG - RECHTS

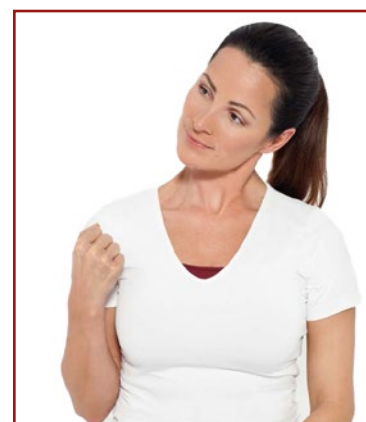
Schritt 1: Du setzt dich aufrecht auf einen Stuhl. Drehe jetzt den Kopf 45 Grad nach rechts. Mit der linken Hand greifst du über den Kopf an die obere hintere Schädelecke (über dem rechten Ohr) und ziehst den Kopf dosiert so weit wie möglich in die diagonale Beugung, in Richtung des linken Ellenbogens. Lasse dabei den Rücken gerade und ziehe die rechte Schulter maximal nach unten in Richtung der rechten Hüfte.



Schritt 2: Spanne den Kopf gegen die haltende linke Hand nach hinten oben in die Gegenrichtung an. Löse die Spannung wieder.

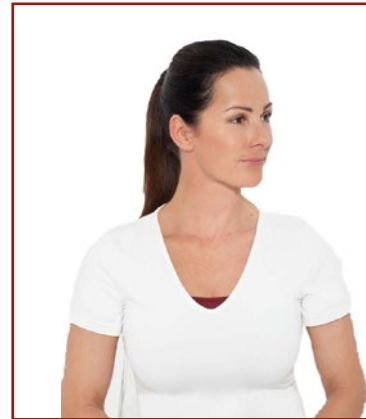


Schritt 3: Im nächsten Schritt löst du die linke Hand vom Kopf. Versuche noch einmal mit aller Kraft, aktiv den Kopf in Richtung des linken Ellenbogens zu beugen. Halte dabei den Rücken gerade und ziehe die rechte Schulter maximal nach unten in Richtung der rechten Hüfte.



1. SCHMERZFREI-ÜBUNG - LINKS

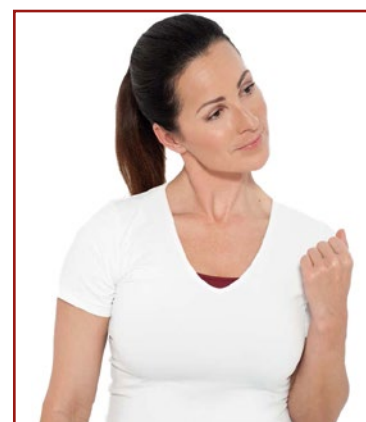
Schritt 1: Drehe bei geradem Rücken den Kopf 45 Grad nach links. Dann greifst du mit der rechten Hand über den Kopf an die obere hintere Schädelecke (über dem linken Ohr) und ziehst den Kopf dosiert so weit wie möglich in die diagonale Beugung in Richtung des rechten Ellenbogens. Lasse dabei den Rücken gerade und zehe die linke Schulter maximal nach unten in Richtung der linken Hüfte.



Schritt 2: Spanne den Kopf gegen die haltende linke Hand nach hinten oben in die Gegenrichtung an. Die Spannung wieder lösen.



Schritt 3: Löse jetzt die rechte Hand vom Kopf. Versuche noch einmal mit aller Kraft, aktiv den Kopf in Richtung des rechten Ellenbogens zu beugen. Halte dabei den Rücken gerade und ziehe die linke Schulter maximal nach unten in Richtung der linken Hüfte.



2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Setze dich auf den Boden, winkle die Beine etwas an und lege deine Fußsohlen locker aneinander. Beuge dich jetzt nach vorne und greife mit der rechten Hand die Fußspitzen und mit der linken Hand den Hinterkopf. Ziehe dosiert mit der rechten Hand den Rumpf nach vorne unten und mit der linken Hand den Kopf, so weit wie möglich, in Richtung Brust.



Schritt 2: Spanne die Rücken- und die Nackenstrecker gegen die haltenden Hände so an, als wollten Kopf und Rumpf nach oben bzw. nach hinten. Löse die Spannung wieder.

Schritt 3: Lege dich mit leicht aufgestellten Beinen auf den Rücken. Bringe zuerst die Halswirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule und schließlich die Kniekehlen möglichst nah zum Boden. Senke dabei jeweils nur so weit ab, wie die vorherige Position noch gehalten werden kann. Zum Schluss schiebst du die Fersen auf dem Boden nach unten und den Scheitelpunkt des Kopfes auf dem Boden nach oben, sodass die Körperlänge maximiert wird. Speichere diese Körperposition bewusst ab.



3. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Gehe in den Vierfüßlerstand und senke deine Leiste langsam ab. Wenn es im Rücken zu ziehen beginnt, stoppst du die Übung. Versuche die Biegung vor allem in der Brustwirbelsäule und der Hüfte entstehen zu lassen, das Kinn bleibt zunächst möglichst nah am Kehlkopf. Die Arme solltest du strecken und die Hände so weit nach vorne setzen, sodass die Dehnung nicht zu intensiv wird. Senke die Schultern möglichst ab. Nimm dann den Kopf so weit wie möglich nach oben und schaue mit den Augen so weit wie möglich nach oben hinten.



Schritt 2: In dieser Position spannst du den Rücken sowie den Bauch an, als ob du das Becken anheben und die Knie gegen den Boden drücken wolltest. Spanne aber nur so weit an, dass das Becken nicht tatsächlich angehoben wird. Löse die Spannung wieder und überstrecke den Kopf wieder so weit wie möglich nach oben hinten.



Schritt 3: Beuge deine Ellenbögen und senke den Oberkörper, bis du die Hände vom Boden abheben kannst. Halte diese Position und ziehe den Körper noch einmal aktiv möglichst weit nach oben sowie den Kopf in die Überstreckung. Speichere die nun erreichte Höhe bewusst ab. Anschließend setzt du dich auf die Fersen und legst den Rumpf auf den Oberschenkeln ab, deine Arme liegen rechts und links vom Körper.



4. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Du kannst diese kurzen Übungen mehrmals am Tag wiederholen. Stelle dich dabei an eine Ecke in einem Zimmer. Lege die Arme in verschiedenen Winkeln gegen die Wände und lehne vorsichtig den Körper in die Ecke hinein - dabei sollst du die Dehnung immer weiter steigern. Deine Hände spannst du dabei wiederholt gegen die Wände. Entweder löst du die Spannung wieder und lehnst dich weiter nach vorne oder du läufst wenn nötig in die Ecke hinein.



UNSER BESONDERES EXTRA FÜR DICH ALS ERGÄNZUNG ZU DEN ÜBUNGEN

FASZIEN-ROLLMASSAGE BEI NACKENSCHMERZEN

Wenn du Nackenschmerzen hast, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder beweglicher zu werden. Die Rollmassagen sind nicht nur eine gute Vorbereitung für deine Liebscher & Bracht-Übungen, sondern wirken sich auch direkt positiv auf bestehende Schmerzen, Verschleißvorgänge und deinen Stoffwechsel aus.

Die Faszien-Rollmassage hat zum Ziel, so tief wie möglich in deinen Körper hineinzureichen, sodass mit maximal ausgeübtem Druck die Zwischenzellflüssigkeit zwischen deinen Faszien bewegt und verschoben werden kann. Das ist besonders zu Beginn deiner Selbsthilfe wichtig, damit Stoffwechselabfälle schnell weiterverarbeitet oder ausgeschieden werden, denn nur so kannst du das Faszienewebe mit neuer Flüssigkeit und neuen Nährstoffen versorgen.

Wichtig ist auch, dass du unsere Faszien-Rollmassagen extrem langsam ausführst, damit die Verfilzungen deiner Faszien optimal abgebaut werden können. Durch die Verfilzungen werden deine Faszien nämlich erst unnachgiebig und unflexibel - und das wollen wir ändern, damit du nicht nur beweglicher, sondern auch schmerzfreier wirst.

Ein weiterer Vorteil: Die Druckmassage wirkt sich angenehm auf das Bindegewebe und deine Muskeln und Knochen aus - so kannst du viel leichter unsere Übungen ausführen und Positionen einnehmen, die vorher noch unangenehm und schmerzhaft waren. Probiere es einfach aus.

DURCHFÜHRUNG DER FASZIEN-ROLLMASSAGE

- 6 Tage die Woche, solange es angenehm ist
- Die Rollen und Kugeln immer mit beiden Händen greifen
- Sehr langsam und intensiv rollen
- Maximal drücken, aber unter 10 bleiben
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme Richtung Herz, vom Schritt entlang des Rumpfes Richtung Herz und vom Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Herz
- Kugeln: Kleinste Spiralbewegungen, die sich meist an Linien entlangbewegen



FASZIEN-ROLLMASSAGE: HALSWIRBELSÄULE

Schritt 1: Fasse die Mini-Rolle mit beiden Händen und setze diese an dem fühlbaren Knochenvorsprung hinter deinem Ohr an. Die Rolle liegt von oben gesehen in einem Winkel von 45° und wird von links und hinten angesetzt. Jetzt kannst du ganz einfach in der mittleren Position zwischen "von der Seite" und "von hinten" rollen. Rolle so weit in Richtung Schulterblatt, wie du die Rolle noch gut greifen kannst.



Schritt 2: Greife die Medi-Rolle mit beiden Händen und setze diese etwa in Höhe der Oberkante deiner Ohren auf. Du darfst deinen Nacken dabei gerne nach vorn unten in die Dehnung ziehen. Rolle so weit in Richtung Schulterblätter, wie du die Rolle noch gut halten kannst.



Schritt 3: Greife die Mini-Kugel mit beiden Händen und rolle zunächst die Umrundungslinie und dann die Fläche in kleinen Spiralen ab. Bearbeite insbesondere die inneren Enden der Schlüsselbeine und den oberen Bereich des Schlüsselbeines.



DAS BESONDERE AN UNSEREM FASZIEN-ROLLMASSAGE-SET

Unser Faszien-Rollmassage-Set haben wir speziell für diese Anwendungen entwickelt: Das Besondere an den Rollen ist die Größe sowie das Material, damit wichtige Funktionen und optimale Ergebnisse in deiner Schmerztherapie erfüllt werden können.

Dadurch, dass unsere Faszienrollen weicher und kleiner sind als herkömmliche Produkte, ist es viel leichter die Rollen auch an empfindlichen Stellen maximal zu drücken. Damit wird nicht nur das Gewebe geschont, sondern du kannst auch tiefer eindringen, ohne über bestimmte Punkte hinwegzurollen. Unter der Oberfläche wird das Material jedoch härter, sodass du genügend Druck aufbauen kannst, um gute Effekte zu bekommen.

Damit deinen Übungen nichts mehr im Wege steht, kannst du dir ganz einfach unser Faszien-Rollmassage-Set innerhalb von zwei bis drei Tagen zuschicken lassen. Schau einfach in unserem Online-Shop nach und bestelle noch heute.

Unser Faszien-Set bekommst du ganz einfach auf shop.liebscher-bracht.com



Spare jetzt 10% auf deine Bestellung in unserem Shop
mit dem Gutscheincode: NACKEN2018