

HÜFTSCHMERZEN

Die 4 effektivsten Übungen gegen Hüftschmerzen

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: Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Winkel dein rechtes Bein vor dir um 90 Grad an, stütze dich mit deinen Händen ab und schiebe das linke Bein möglichst weit nach hinten. Versuche nun dein Bein auszustrecken und lege den linken Fuß möglichst auf dem Fußrücken ab. Dein rechter Oberschenkel sowie deine rechte Gesäßhälfte bleiben am Boden. Zur Dehnung schiebst du jetzt deine linke Hüfte in Richtung der rechten Ferse.



Variante zu Schritt 1: Fällt dir die Übung am Boden zu schwer oder kannst du sie gar nicht ausführen, setzt du dich dafür auf einen Stuhl – so kannst du den Schwierigkeitsgrad deutlich reduzieren. Überschlage die Beine wie auf den Bildern und beuge dann den gerade bleibenden Rumpf nach vorne und nähere ihn an den rechten Unterschenkel an.



Schritt 2: In dieser Dehnposition kannst du jetzt mit der Außenseite deines rechten Fußes und Unterschenkels Druck gegen den Boden oder das linke Bein aufbauen, so als ob du dich mit dem rechten Bein nach oben drücken wolltest. Löse die Spannung wieder.

Schritt 3: Gehe wieder in die Rückenlage und versuche noch einmal aktiv mit aller Kraft den rechten Unterschenkel horizontal so weit wie möglich vor deinen Oberkörper zu ziehen und dabei mit dem rechten großen Zeh möglichst dicht an deine Nase zu kommen. Dein Kopf bleibt aber am Boden. Speichere diese neue Position bewusst ab.

1. SCHMERZFREI-ÜBUNG - LINKS

Schritt 1: Setze dich auf den Boden. Winkle das linke Bein vor dir um 90 Grad an, stütze dich mit den Händen ab und schiebe das rechte Bein möglichst weit nach hinten. Versuche das Bein auszustrecken und den rechten Fuß möglichst auf dem Fußrücken abzuliegen. Dein linker Oberschenkel und die linke Gesäßhälfte bleiben aber am Boden. Zur Dehnung schiebst du jetzt die rechte Hüfte in Richtung der linken Ferse. Fällt dir das zu schwer, kannst du die Übung auch sitzend auf einem Stuhl machen: Wie oben beschrieben, nährst du deinen gerade bleibenden Rumpf an den linken Unterschenkel an.



Schritt 2: In dieser Dehnposition baust du mit der Außenseite deines linken Fußes und mit deinem Unterschenkel Druck gegen den Boden auf, so als ob du dich mit dem linken Bein nach oben drücken wolltest. Auf dem Stuhl sitzend drückst du dein linkes Bein gegen das rechte Bein. Löse die Spannung wieder.



Schritt 3: Gehe wieder in der Rückenlage und versuche noch einmal aktiv mit aller Kraft deinen linken Unterschenkel horizontal so weit wie möglich vor den Oberkörper zu ziehen und dabei deinen linken großen Zeh an die Nase zu bekommen. Dein Kopf bleibt dabei am Boden. Speichere diese neue Position bewusst ab.

2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Gehe in den Vierfüßlerstand und senke deine Leiste langsam ab. Stoppe die Übung, wenn es in deinem Rücken zu ziehen beginnt. Versuche die Biegung vor allem in der Hüfte entstehen zu lassen – dein Kinn bleibt dabei möglichst nah am Kehlkopf. Strecke deine Arme durch und setze die Hände so weit nach vorne, dass die Dehnung nicht zu intensiv wird. Senke dabei die Schultern möglichst ab.



Schritt 2: Spanne in dieser Position Rücken und Bauch so an, als ob du dein Becken anheben und das Knie der schmerzhaften Hüfte gegen den Boden drücken wolltest. Spanne aber nur so weit an, dass dein Becken nicht tatsächlich angehoben wird. Löse die Spannung wieder.



Schritt 3: Beuge deine Ellenbögen und senke den Oberkörper, bis du deine Hände vom Boden abheben kannst. Halte diese Position und ziehe deinen Körper noch einmal aktiv möglichst weit nach oben. Speichere bewusst die nun erreichte Höhe ab. Setze dich anschließend auf die Fersen und lege den Rumpf auf den Oberschenkeln ab – deine Arme liegen rechts und links vom Körper.

Variante zu Schritt 1: Winkle das Bein an der Seite an, wo deine Hüftschmerzen sind und lege deine Fußsohlen an das andere Knie. Wechsel danach auf jeden Fall die Beine, damit in deiner schmerzenden Hüfte noch andere muskulär-fasziale Engpassstränge angesprochen werden.

3. SCHMERZFREI-ÜBUNG - RECHTE SEITE

Variante 1: Wenn du deinen Fuß nicht mit den Händen greifen kannst, nimmst du einfach ein Handtuch oder unsere Übungschleife zur Hilfe.



Variante 2: Wenn in der normalen Position kein deutlicher Dehnungsschmerz mehr ausgelöst wird, legst du ein Buch oder mehrere Bücher unter dein Knie. Auch hier ist es wichtig, dass deine Hüfte möglichst weit am Boden bleibt. Wenn sie abhebt, ist die Unterlage zu dick.

3. SCHMERZFREI-ÜBUNG - RECHTE SEITE

Schritt 1: Lege dich in Bauchlage auf den Boden. Winkle dein linkes Bein an und greife mit beiden Händen den linken Fußrücken. Drücke die linke Hüfte fest gegen den Boden und ziehe deine Ferse so nah wie möglich zum Gesäß. Achtung: Deine Hüfte darf nicht vom Boden abheben.

Schritt 2: Baue mit deinem Fuß Spannung gegen deine haltenden Hände auf, als ob du dein linkes Bein ausstrecken möchtest. Achte darauf, dass deine Hüfte am Boden bleibt. Löse die Spannung wieder.

Schritt 3: Lasse jetzt deinen linken Fuß los und versuche die erreichte Position zu halten. Versuche noch einmal aktiv mit aller Kraft deine linke Ferse möglichst weit an das Gesäß zu führen, wobei deine Hüfte am Boden bleiben muss. Speichere die erreichte Position bewusst ab.



3. SCHMERZFREI-ÜBUNG

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



Schritt 2: Spanne deine haltenden Hände gegen deine Rücken- und Nackenstrecker so an, als wollten Kopf und Rumpf nach oben bzw. 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 du die vorherige Position noch halten kannst. Zum Schluss schiebst du die Fersen auf dem Boden nach unten und den Scheitelpunkt des Kopfes auf dem Boden nach oben, so dass die Körperlänge maximiert wird. Speichere diese Körperposition bewusst ab.



UNSER BESONDERES EXTRA FÜR DICH ALS ERGÄNZUNG ZU DEN ÜBUNGEN

FASZIEN-ROLLMASSAGE BEI HÜFTSCHMERZEN

Wenn du Hüftschmerzen 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



1. FASZIEN-ROLLMASSAGE

Schritt 1: Setze dich auf den Boden und nimm die Medi-Kugel und -Rolle zur Hand. Mit der Medi-Kugel kannst du erst einmal den besonders empfindlichen Bereich in kleinen Spiralen abrollen.

Schritt 2: Positioniere jetzt die Medi-Rolle etwas unterhalb deines Knies und rolle die Außenseite deines Beines hinauf, über das Gesäß bis zur Darmbeinkante. Beachte jedoch, dass dieser Bereich sehr empfindlich ist.

Varianten zu 1: Wenn dir die Belastung durch das Gewicht noch nicht möglich ist, dann kannst du auch deine Beinaußenseite mit Hilfe deiner Hände abrollen.



2. FASZIEN-ROLLMASSAGE

Schritt 1: Positioniere die Medi-Rolle etwas unterhalb deines Knies und rolle die Vorderseite deines Beines hinauf bis zum Hüftstachel.

Varianten zu 1: Wenn dir die Belastung durch das Gewicht noch nicht möglich ist, dann kannst du auch deine Beinvorderseite mit Hilfe deiner Hände abrollen.



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: HÜFTE2018