

Ihr Schmerzfrei-Programm

Eine Welt, in der niemand Kreuzweh hat – das ist die Vision des Schmerz-Spezialisten **Roland Liebscher-Bracht**. Mit seinen Übungen können Sie die ersten Schritte in eine unbeschwertere Bewegungsfreiheit machen. Probieren Sie es ganz einfach mal aus!



Roland Liebscher-Bracht
Schmerz-Spezialist aus Bad Homburg

Der Bewegungstherapeut rät, das Programm an sechs Tagen pro Woche durchzuführen und sich für jeden Schritt etwas Zeit zu nehmen. „Weil

Faszien (Bindegewebe, Anm. d. Red.) erst nach etwa 30 Sekunden beginnen, nachzugeben, würde schnelles Üben gar nichts bringen“, erklärt er. Nach zwei- bis zweieinhalb Minuten lässt sich keine gravierende Steigerung mehr erzielen. Deshalb ist das die optimale Übungsdauer.

Wichtig ist auch die Intensität: Wer gleich abbricht, wenn es schmerzt, erreicht gar nichts. Geht man hingegen

zu weit in den Schmerz hinein, reagiert der Körper mit Gegenspannung, was ebenfalls kontraproduktiv wäre. Um das zu verhindern, haben Liebscher-Bracht und seine Frau, Ärztin Dr. Petra Bracht, die Schmerz-Skala (r. unten) entwickelt: „Bestmögliche Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie im Bereich größer als 8, aber kleiner als 10 bleiben.“ Sie spüren den Schmerz zwar deutlich, können aber noch entspannt atmen.

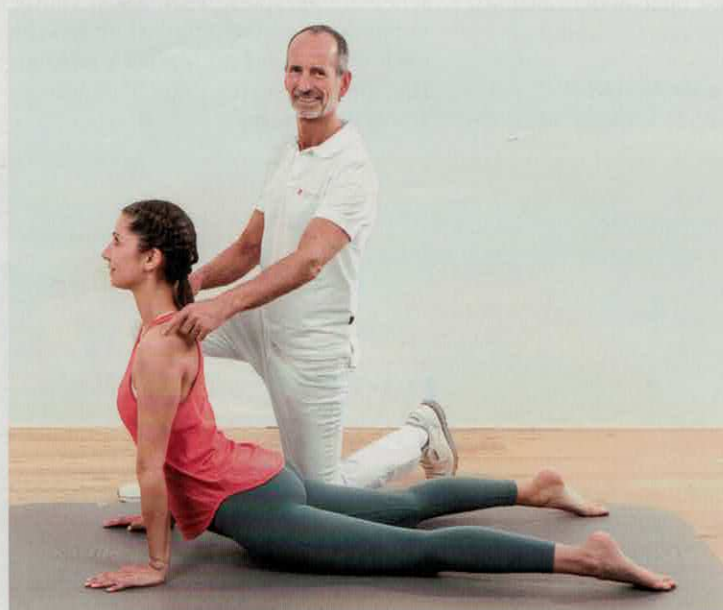
Light-Osteopressur am Schambein

Wir beginnen das Programm mit dem Drücken auf die Osteopressur-Punkte am Schambein. Dadurch entspannt der gerade Bauchmuskel, dessen zu hohe Spannungen für einen Großteil der Rückenschmerzen verantwortlich sind. Folge: Die Schmerzen werden geringer oder verschwinden ganz und die anschließenden Übungen

fallen Ihnen direkt viel leichter.

So funktioniert es: Entspannt auf den Rücken liegen. Tasten Sie, wo sich das Schambein befindet. Setzen Sie den Drücker von Liebscher & Bracht mit der abgeflachten Spitze (siehe Foto r.) oder einen vergleichbaren Gegenstand schräg – etwa in einem Winkel von 45 Grad – auf

der linken Seite des Schambeins an. Dort den Punkt wählen, der Ihnen am meisten wehtut. Dann den Druck langsam und vorsichtig steigern, bis Sie im Bereich 8,5 bis 9 auf der Schmerz-Skala angelangt sind. Eine Minute halten und dabei ruhig atmen. Wieder locker lassen und dann die rechte Seite ebenso bearbeiten.



Den Hüftbeuger dehnen

Dieser Muskel ist bei den meisten durch zu viel Sitzen verkürzt (siehe auch S. 42). Die Übung gibt ihm Länge und Geschmeidigkeit zurück, verfilzte Faszien regenerieren sich.

So funktioniert es: In den Vierfüßlerstand gehen, die Knie stehen dabei hüftbreit. Langsam die Leisten Richtung Boden sinken lassen. Die Bauchmuskulatur dabei anspannen und 30 Sekunden lang immer weiter in die Dehnung sinken. Dann 10 Sekunden beide Knie so in den Boden drücken, als ob man

sie zur Brust ziehen möchte. 20 Sekunden weiter in die Dehnung gehen. Diesen Ablauf noch zweimal wiederholen. Zum Abschluss Gesäß- und Rückenmuskeln anspannen und dadurch die Leisten noch einmal kräftig nach unten ziehen. Locker lassen und sehr langsam in den Kniestand aufrichten, den Po auf den Fersen absetzen und den Oberkörper noch einmal auf den Oberschenkeln ablegen. Die Arme liegen dabei ganz entspannt rechts und links vom Körper.



Den Rücken ausrichten, dehnen und kräftigen

Mit dieser Übung bringen Sie wieder Länge in Ihre Wirbelsäule und arbeiten alle Rückenmuskeln und -faszien durch.

So funktioniert es: Mit leicht gebeugten Beinen auf den Boden setzen. Fußsohlen aneinanderlegen und Knie nach außen sinken lassen. Der Kniewinkel ist ideal, wenn Sie Ihre Fußspitzen mit den Händen bei gestreckten Armen gerade so greifen können. Dann mit der Kraft der Arme den Oberkörper 30 Sekunden lang langsam nach vorn in die Dehnung ziehen.

Der untere Rücken wird dabei rund. Jetzt Rückenmuskeln 10 Sekunden gegen die haltenden Hände anspannen, so als wollten Sie den Rumpf aufrichten. Dann für weitere 20 Sekunden vermehrt nach vorn dehnen. Dieses Anspannen und Weiterdehnen noch zweimal wiederholen. Zum Abschluss noch einmal mit der Kraft des Rumpfes aktiv nach vorn ziehen. Danach vorsichtig aufrichten und auf den Rücken legen. Zuerst die Halswirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule und schließ-

lich die Kniekehlen möglichst nah zum Boden bringen. Jetzt die Fersen und den Scheitelpunkt des Kopfes noch einmal auseinanderziehen, sodass der Körper ganz lang wird. Diese Position bewusst abspeichern.

Extra-Tipp von Roland Liebscher-Bracht: Wer Schmerzen im Nacken hat, legt nur eine Hand an die Füße, die andere in den Nacken. Dann beim Gegen-die-Hände-Anspannen auch den Kopf nach oben ziehen.



Den Rücken ausrollen

Zum Abschluss des Programms wird mithilfe der Faszien-Rollmassage die Zellflüssigkeit zwischen den Faszien bewegt und verschoben. Damit werden Stoffwechselabfälle schnell ausgeschieden und das Gewebe mit neuer Flüssigkeit und neuen Nährstoffen versorgt. Die Faszien regenerieren, Verfilzungen lösen sich.

So funktioniert es: Mit dem Steißbein auf eine Fas-

zien-Rolle (z. B. „Medi-Rolle“ von Liebscher & Bracht) setzen. Dann sehr, sehr langsam und mit so viel Gewicht wie möglich bis zum Ansatz der Halswirbelsäule hochrollen. Stellen Sie sich beim Rollen vor, dass sich Flüssigkeit durch winzige Gewebelücken presst. Wichtig: immer nur in eine Richtung rollen! Dann kann am besten neue und nährstoffreiche Flüssigkeit nachströmen.

Die Schmerz-Skala

Mithilfe dieser Punkte können Sie die Intensität beim Üben besser einschätzen

Null: Sie spüren bei der Light-Osteopressur oder einer Übung gar keinen Schmerz.

Fünf: Je weiter Sie den Druck verstärken bzw. in die Dehnung hineingehen, desto unangenehmer wird es, tut aber nur ein kleines bisschen weh.

Acht: Es beginnt deutlicher zu schmerzen, dabei ist aber noch ruhiges und gleichmäßiges Atmen möglich.

Neun: Der Schmerz wird immer intensiver, lässt sich aber grundsätzlich noch aushalten, ohne dagegenzuspannen, zum Beispiel, indem man die Fäuste ballt.

Zehn und darüber: Stopp! Hier müssen Sie sich mental und körperlich so gegen den Schmerz stemmen, dass Sie nicht mehr frei durchatmen können. Die Muskeln bauen eine Gegenspannung auf.

➤ **Mehr Infos** Ratgeber „Deutschland hat Rücken“, Liebscher & Bracht, Mosaik Verlag, 13,99 €