

FERSENSPORN

Effektive Liebscher & Bracht- Übungen gegen einen Fersensporn

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 in die Therapie mit ein; Dr. med. Petra Bracht ihre Erfahrung als Ärztin. So entstand eine einzigartige, natürliche und hochwirksame Methode. Ihr Ziel ist es, so viele Menschen wie möglich in ein schmerzfreies Leben zu begleiten. Neben den Übungen aus diesem Ratgeber kannst du deshalb auch den speziell entwickelten [Premium-Übungsbereich 30 Tage kostenfrei testen](#) unter premium.liebscher-bracht.com. So lernst du unsere Methoden mithilfe von Übungsvideos und direkter Anleitung von Roland.

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

- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten
- Führe die Übungen insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich aus
- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe an 6 Tagen die Woche
- Nimm die beschriebene Position ein. Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert bleiben
- Langsam die Position verlassen und durch freies Bewegen normalisieren

1. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Stelle dich mit dem gesunden Fuß an die Wand und stütze dich mit deinen Händen ab, damit du dein Gleichgewicht gut halten kannst. Gehe jetzt mit dem betroffenen Fuß weit nach hinten.

Schritt 2: Dein vorderes Bein beugt ein wenig. Achte jedoch darauf, dass dein hinteres Bein gestreckt bleibt und du mit der gesamten Ferse am Boden bleibst. Drehe jetzt dein Bein und den schmerzenden Fuß so lange auf dem Boden, bis du die Stelle gefunden hast, an der es am meisten zieht.

Schritt 3: Beuge jetzt auch das Knie des hinteren Beines ein wenig. Du spürst sofort eine intensivere Dehnung in deiner Wade und Fußsohle.

Schritt 4: Halte die Übung für zwei bis zweieinhalb Minuten. Hast du einen Fersensporn an beiden Füßen, wechselst du nach dieser Übung die Seite und beginnst wieder bei Schritt 1.



▶ Übung als Video im [Premium-Übungsbereich](#)



2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Setze dich auf eine Übungsmatte in den Fersensitz.



Übung als Video im [Premium-Übungsbereich](#)

Schritt 2: Greife nun unter deine Zehen und ziehe sie in die Beugung hinein. Ziehe zunehmend und achte auf eine gleichmäßige Atmung. Spanne jetzt mit deinen Zehen gegen die Finger und löse die Spannung wieder.

Schritt 3: Führe diesen Wechsel von An- und Entspannung für zwei bis zweieinhalb Minuten aus. Wechsle auch hier die Seiten, wenn du Beschwerden an beiden Füßen hast.



Das kannst du noch tun: Um die Übungen besser nachvollziehen zu können oder viele weitere Übungen zu deiner persönlichen Routine zu kombinieren, kannst du unseren [speziell entwickelten Premium-Übungsbereich 30 Tage kostenfrei testen](#). Roland zeigt dir in genau angeleiteten Video-Übungen, wie du deinen Weg in ein bewegliches Leben ohne Schmerzen noch gezielter gehen kannst.

UNSER BESONDERES EXTRA FÜR DICH ALS ERGÄNZUNG ZU DEN ÜBUNGEN

FASZIEN-ROLLMASSAGE GEGEN DEN FERSENSPORN

Wenn du unter einem Fersensporn leidest, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, diesen nach und nach zu bekämpfen. 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



3. FASZIEN-ROLLMASSAGE

Schritt 1: Stelle dich aufrecht hin und lege unsere Mini-Rolle auf die Matte. Gehe jetzt mit den Zehenballen deines betroffenen Fußes auf die Mini-Rolle, bis du einen guten Halt hast.



 Übung als Video im [Premium-Übungsbereich](#)

Schritt 2: Rolle jetzt langsam über die Mini-Rolle, bis deine Zehen vorne die Matte berühren können. Danach kannst du dich zusätzlich mit deinen Zehen nach vorne ziehen. Rolle nach dieser Anleitung über deine gesamte Fußsohle bis zum Ende des Fersenbeins.



Schritt 3: Wenn du fertig bist, beginnst du wieder von vorne und setzt die Mini-Rolle an den Zehenballen an. Führe die Übungsvorgänge insgesamt zwei bis zweieinhalb Minuten aus und rolle bewusst und langsam über deine Fußsohlen. Wechsle die Seiten, wenn du Beschwerden an beiden Füßen hast.

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: **FERSE2019**