

RATGEBER

Karpaltunnel- syndrom



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Wer sind Liebscher & Bracht?

Seit über 35 Jahren stehen Liebscher & Bracht für gezielte Übungen bei Schmerzen. Entwickelt wurden diese Übungen von Roland Liebscher-Bracht und der Ärztin Dr. Petra Bracht: Gemeinsam fanden sie heraus, dass bestimmte Bewegungen Schmerzen lindern können.

Seitdem haben wir ein Ziel: Möglichst vielen Menschen zu zeigen, wie sie sich mit unseren Übungen selbst helfen können.

- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten **Gesundheitskanal auf YouTube** und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer **App** üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte **Liebscher & Bracht-Therapeut*innen** nach unserer Methode.
- Wir bieten **Hilfsmittel** an, mit denen Menschen noch einfacher und motivierter üben können.
- Die Übungen entwickeln wir immer weiter und untersuchen ihre Wirksamkeit in unserem eigenen Forschungsbereich **Liebscher & Bracht Research**, der fortlaufend **Studien** veröffentlicht.

Was haben Schmerzen mit Bewegung zu tun?

„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

Warum Bewegung helfen kann, darauf hat die noch junge Wissenschaft der Faszien-Forschung eine Antwort: Muskeln und Faszien brauchen Bewegung, um elastisch zu bleiben. Doch im Alltag fehlt den meisten Menschen genau das: Sie sitzen oder stehen oft stundenlang und wenn sie sich bewegen, dann auf die immer gleiche Art und Weise.

Und das hat Folgen: Durch einseitige Bewegungen wird das Gewebe regelrecht „zäh“ und entwickelt Spannungen, die so hoch sein können, dass sogar Gelenke und Bandscheiben belastet werden. Verklebungen und Verhärtungen im Gewebe können Schmerzen verursachen. Du kannst das als Warnung deines Körpers verstehen.



Gesunde Faszien: Die Scherengitterstruktur ermöglicht eine gute Nährstoffversorgung des Bindegewebes und macht es dadurch flexibel und reißfest.



Verklebte Faszien: Bei der übermäßigen Produktion von Bindegewebe entsteht das klebstoffähnliche Fibrin. Die Faszien verlieren ihre Scherengitterstruktur und damit ihre Flexibilität.

So sehr sie dich also beeinträchtigen, wir sind überzeugt: Deine Schmerzen sind ein Hinweis deines Körpers, der sagt: Bewege dich anders!

Warum kann Dehnen bei Schmerzen helfen?

Mit Dehnübungen wie den Liebscher & Bracht Übungen kannst du diesem Hinweis deines Körpers endlich nachgehen und selbstständig von zu Hause aus etwas gegen deine Schmerzen unternehmen.

Dass Dehnübungen bei Schmerzen helfen können, ist gut erforscht. Sie helfen unter anderem dabei, das Gewebe wieder elastisch zu machen. Wir gehen davon aus, dass dadurch zu hohe Spannungen in Muskulatur und Faszien nachlassen können. Weil diese Spannungen eine häufige Ursache für Schmerzen am Bewegungsapparat sind, ist Dehnen ein wichtiges Mittel zur Linderung der Beschwerden. Unsere Liebscher & Bracht Übungen adressieren genau die Muskeln und Faszien, die für einen bestimmten Schmerzbereich relevant sind. Erste Hinweise darauf, wie gut das bei verschiedenen Schmerzzuständen funktionieren kann, findest du **in den Studien**, die wir mit unserem eigenen Forschungsteam durchführen.



Was muss ich beim Üben beachten?

Auch wenn du starke Schmerzen hast oder in deiner Bewegung sehr eingeschränkt bist: Unsere Übungen haben verschiedene Varianten und sind so gemacht, dass fast alle Menschen sie für sich nutzen können. In manchen Übungen zeigen wir dir auch Hilfsmittel wie unsere Übungsschleife, die dir das Einnehmen und Halten der Dehn-Positionen vereinfachen können.

Grundsätzlich gilt: Solltest du unsicher sein, ob die Übungen in diesem Ratgeber für deine körperliche Verfassung geeignet sind (z. B. aufgrund bestimmter Diagnosen oder Verletzungen), sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Drucke dir den Ratgeber beispielsweise aus und zeige ihr oder ihm die Übungen in der Sprechstunde.

Unsere Dehnungsschleife bekommst du jetzt mit 10% Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



KARPALTUNNEL2019

Dehnen

So dehnt du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe für 2 bis 2,5 Minuten in den einzelnen Übungen.
- Achte auf die richtige Intensität und dein Körpergefühl: Wenn du beispielsweise deine Zähne zusammenbeißen, die Luft anhalten oder die Fäuste ballen musst, übst du vermutlich zu intensiv.
- Auch wenn du merkst, dass du eine Dehnung nicht so machen kannst, wie gezeigt: Jeder Versuch kann schon etwas bewirken. Gehe deshalb einfach so weit, wie es dir eben möglich ist. Mit unseren Hilfsmitteln kannst du das Dehnen vereinfachen.

1. Dehnübung

Bei dieser Übung dehnt du deine Handstrecker und benötigst eine weiche Unterlage, z. B. unsere Dehnungsschleife.

- Zuerst die rechte Hand: Lege deinen Daumen in die Handfläche, bilde eine Faust, strecke den Arm nach vorne aus und beuge das Handgelenk nach unten.
- Jetzt drehst du deinen Unterarm einwärts. Dein Handgelenk lässt du weiterhin gebeugt. Bereits hier kannst du einen ersten Dehnungszug um dein Gelenk spüren.
- Lege die Knöchel deiner Faust weich auf einem Tisch ab und greife die Faust mit deiner linken Hand von innen. Gib nun langsam Druck gegen den Tisch, etwa 30 Sekunden lang.
- Danach spannst du gegen, indem du für 10 Sekunden versuchst, das Handgelenk der rechten Hand zu strecken. ABER: Dein Gelenk bleibt gebeugt und deine Hand zu einer Faust geballt!
- Beende die Gegenspannung und drücke deine gebeugte Hand wieder für 20 Sekunden auf den Tisch.
- Wiederhole das Wechselspiel aus Dehnung und Gegenspannung zweimal.
- Danach löst du deine Hand ganz langsam, schüttelst sie vorsichtig aus und machst die Übung mit deiner linken Hand.



In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Dehnübungen auch als Video.



2. Dehnübung

Dehne deine Armstrecker mit unserem Knieretter, alternativ einem Buch.

- Lege dich auf deinen Bauch und strecke deinen rechten Arm lang nach oben aus. Platziere ihn auf dem Knieretter. Die Höhe des Keils bestimmst du, je nachdem, wie intensiv du dich jetzt dehnen kannst, ohne auf deiner persönlichen Schmerzskala über 10 zu kommen.
- Drücke die Achsel zum Boden. Erreichst du bereits jetzt deine Schmerzgrenze, kannst du so weiter üben.
- Andernfalls beugst du den Arm und bringst deine Hand an dein Schultergelenk. Mit den Fingern deiner linken Hand drückst du deinen Unterarm weiter auf die Schulter – für 30 Sekunden.
- Dann hältst du inne und spannst gegen: Mit maximaler Kraft drückst du Achsel und Ellenbogen in Richtung Boden und gleichzeitig deinen Unterarm gegen die linken Finger – für 10 Sekunden. Auch bei dieser Übung gilt: Die Positionen von Körper und Armen dürfen sich nicht verändern!
- Jetzt drückst du 20 Sekunden lang deinen Unterarm und die Achsel zum Boden und gehst wieder in die Gegenspannung für 10 Sekunden. Wiederhole diesen Schritt zwei weitere Male.
- Mache diese Übung anschließend für deinen linken Arm.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei einem Karpaltunnelsyndrom

Wenn du unter einem Karpaltunnelsyndrom leidest, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder beweglicher zu werden und die von deinen Faszien ausgelösten Zugspannungen in deinem Körper weiter zu verringern.

- Unsere Rollen und Kugeln können bei fast allen Schmerzzuständen eingesetzt werden. Das Ziel: Verfilzungen der Faszien abbauen, Verklebungen lösen und sie dadurch insgesamt wieder elastischer machen.
- Durch eine weiche Oberfläche und härteres Material in der Tiefe kannst du auch an empfindlichen Stellen deines Körpers mit maximalem Druck rollen.
- Das Faszien-Set hilft dir außerdem, den Stoffwechsel der Zellen in deinem Bindegewebe anzuregen und die Durchblutung zu fördern.

Unser Faszien-Set bekommst du jetzt mit 10%
Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



KARPALTUNNEL2019

Durchführung der Faszien-Rollmassage:

- Sehr langsam und mit konstant starkem Druck rollen.
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben.
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme, von den Füßen und Beinen über den Schritt entlang des Rumpfes nach oben und vom Scheitelpunkt des Kopfes nach unten immer in Richtung Herz rollen.
- Kugeln: Kleinste Spiralbewegungen mit gesteigertem Druck an besonders empfindlichen Stellen.

Deine Faszien-Rollmassage

Rollen am Oberarm mit den Faszienrollen
und der Mini-Kugel.



In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.

Teil 1 der Übung:

- Suche dir eine freie Wand und nimm dir die Medi- oder die Mini-Kugel, was du eben möchtest.
- Klemme sie zwischen der Wand und deinem lang ausgestreckten äußeren Oberarm ein. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Rolle mit viel Druck bis zu deinem Ellenbogen.
- Jetzt rollst du die Innenseite deines Oberarms: Gehe wie beschrieben vor, nur dass dein Daumen zur Wand zeigt.



Teil 2 der Übung:

- Jetzt schnappst du dir deine Mini-Kugel,
- rollst zuerst deinen inneren Ellenbogen
- und schließlich deinen äußeren Ellenbogen ab.
- Führe die Faszien-Rollmassage (Teil 1 + Teil 2) auch an deinem anderen Arm durch.

Drücken

Drücken bei einem Karpaltunnelsyndrom

Das Drücken ("Osteopressur") ist eine Besonderheit der Liebscher & Bracht-Methode. Von uns ausgebildete Therapeut*innen behandeln damit seit vielen Jahren erfolgreich in der Praxis.

Dabei wird Druck auf bestimmte Punkte am Knochen ausgeübt. Wir gehen davon aus, dass dieser Druck Rezeptoren in der Knochenhaut anspricht, die mit den Spannungszuständen – und damit auch deinen Schmerzen – zusammenhängen. Durch den Druck lässt der Schmerz meist innerhalb von Minuten nach.

- Mit unserem Drücker-Set hast du die Möglichkeit, dich selbst zu drücken und so Schmerzen zu lindern.
- Wir zeigen dir, welche Punkte du mit den verschiedenen Aufsätzen des Drücker-Sets drücken kannst.
- Um Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen zu können, ist regelmäßiges Dehnen wichtig – das Drücken ist also vor allem eine akute Hilfe, wenn du Schmerzen hast.

Nutze den Link, spare 10% und schau in unserem [Online-Shop](#) vorbei.



KARPALTUNNEL2019

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Unterarm.

- Setze dich auf einen Stuhl und lege deinen rechten Arm am besten auf deinem Schoß oder Bein ab. Dein Daumen zeigt nach oben. Stell dir vor, du würdest jemandem die Hand geben.
- Suche ab der Mitte deines Unterarms mit deinen linken Fingern deinen Knochen. Gehe dabei aufwärts Richtung Ellenbogen, damit du ein Gefühl für den Knochenverlauf hast.
- Nimm nun deinen Drücker mit der Flachspitze und setze ihn an deinem Unterarm an. Du hältst ihn zunächst gerade von oben.
- Ab der Mitte deines Unterarms wanderst du jetzt den Knochen entlang hoch zum Ellenbogen, um schmerzempfindliche Stellen zu finden. Inzwischen kannst du auch den Winkel deines Drückers variieren, je nachdem, wie und wo du am besten Druck ausüben kannst.
- Achte auf deine Schmerzskala. Tendenziell sind wir, je näher wir dem Ellenbogen kommen, empfindlicher. Arbeite deinen Arm langsam ab und steigere, wenn du kannst, die Druck-Intensität.
- Vergiss nicht, danach auch deinen linken Arm zu drücken.



In [unserer Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Drücker-Übung auch als Video.



Unsere Hilfsmittel im Überblick



Faszien-Rollmassage-Set

- Bereite deinen Körper mit einer Faszien-Rollmassage optimal auf die Liebscher & Bracht Übungen vor oder entspanne dich mit der Selbst-Massage nach dem Üben.
- Regt den Stoffwechsel an, um Regenerationsprozesse zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes Material mit optimalem Härtegrad.
- Verschiedene Rollen- und Kugelgrößen für unterschiedliche Körperbereiche.



Drücker-Set

- Drücke selbständig Knochenpunkte, die oft mit Schmerzen in Verbindung stehen.
- Hilf deinem Körper, durch das Drücken zu entspannen und bereite ihn so auf die Übungen vor.
- Aufsätze und Griffe sind so gefertigt, dass du ganz alleine auch schwer zu erreichende Körperregionen drücken kannst.
- Aufsätze in unterschiedlichen Härtegraden helfen bei der Anpassung an dein individuelles Schmerzempfinden.

Unsere Hilfsmittel im Überblick



Knieretter

- Wadenmuskeln kinderleicht dehnen, um Spannungen abzubauen und Knorpel und Gelenke zu entlasten.
- Ideal zur Vorbeugung von und Selbsthilfe bei Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehne oder Wadenkrämpfen.
- Verschieden große und kombinierbare Keile ermöglichen, die Dehnungsintensität langsam zu steigern.
- Perfekt für zwischendurch: Einfach morgens und abends 2 Minuten draufstellen – zum Beispiel beim Zähneputzen.



Rückenretter

- Einfach drauflegen und Verkürzungen im vorderen Körperbereich aufdehnen.
- Löst muskulär-fasziale Spannungen, die häufig mit Rückenschmerzen sowie Rundrücken, Hohlkreuz oder Bandscheibenvorfällen zusammenhängen.
- Perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene: Die Dehnungsintensität lässt sich durch unterschiedliche Höheneinstellungen ganz einfach regulieren.
- Ideal für Schmerzpatienten sind der Aufsatz mit Wirbelsäulen-Entlastung und das schonende Material für empfindliche Körperbereiche.

Spare jetzt 10% in unserem [Online-Shop](#) mit dem Gutscheincode:



KARPALTUNNEL2019