

RATGEBER

Schleimbeutel- entzündung Schulter



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](#).



BURSITISSCHULTER2021

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

Für diese Übung legst du dich in Bauchlage auf eine Matte.

- Lege in der Bauchlage deinen rechten Arm im 45°-Winkel über der Schulterlinie ab. Dazu stützt du dich mit der linken Hand auf Augenhöhe ab.
- Bewege deine Beine etwas nach links und ziehe dein linkes Knie nach oben. Drehe den Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, während die rechte Schulter am Boden bleibt.
- Drücke nun den Arm für 10 Sekunden kräftig gegen den Boden. Achte darauf, dass sich deine Schulter nicht hebt.
- Stoppe diese Anspannung und drehe dich dann 20 Sekunden lang so weit wie möglich weiter. Wiederhole den Wechsel aus Anspannung und Weiterdrehen noch zweimal.
- Danach hebst du den rechten Arm gestreckt und außenrotiert in der 45°-Position 10 Sekunden lang so weit wie möglich nach oben. Deine Stirn zeigt dabei zum Boden.
- Wiederhole diese Übung auch auf der anderen Seite.



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

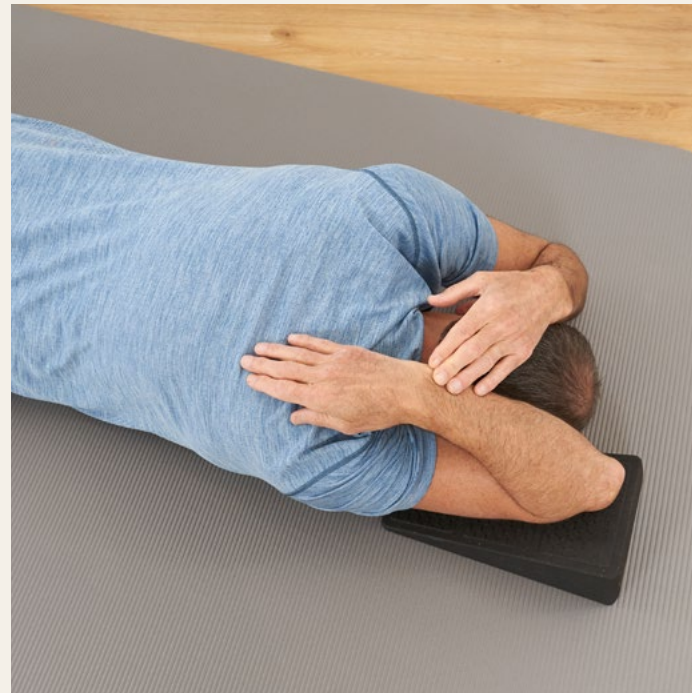


2. Dehnübung

Für diese Übung legst du dich in Bauchlage auf eine Matte.

Teil 1 der Übung:

- Lege in Bauchlage deinen rechten Arm entlang der rechten Körperlinie auf einem für dich geeigneten Keil des Kniereiters (oder einer passenden Alternative) ab. Drücke dabei die Achsel zu Boden.
- Bringt dich schon das an deine Grenzen, übe einige Zeit so weiter.
- Wenn du noch keine Dehnung spürst, bringe zusätzlich die Hand möglichst nah zum rechten Schultergelenk.
- Schiebe für 30 Sekunden mit den Fingern der linken Hand das untere Ende des Unterarms immer weiter Richtung Schulter.
- Anschließend drückst du 10 Sekunden lang Achsel und Ellenbogen Richtung Boden und den Unterarm nach oben gegen die linken Finger. Dabei dürfen sich die Positionen von Körper und Armen nicht verändern.
- Stoppe die Kraft.
- Drücke dann 20 Sekunden lang deine Achsel und deinen Unterarm weiter nach unten Richtung rechtes Schultergelenk. Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Gehe in den Kniestand und hebe den rechten Arm gestreckt nach oben.
- Beuge jetzt den Ellenbogen und ziehe die Hand für 10 Sekunden so nah wie möglich an die Schulter.
- Wiederhole beide Übungsteile auch mit der anderen Seite.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei einer Schleimbeutelentzündung in der Schulter

Wenn du unter einer Schleimbeutelentzündung in der Schulter 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](#).



BURSITISSCHULTER2021

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

Teil 1 der Übung:

- Schnapp dir deine Medi-Rolle und stelle dich seitlich an die Wand.
- Strecke den Arm, der am nächsten zur Wand ist, nach vorne aus. So kannst du die Außenseite deines Arms abrollen.
- Setze die Medi-Rolle zwischen Wand und Oberarm kurz hinter deinem Ellenbogen an. Platziere deinen Oberarm so auf der Rolle, dass dein Oberarmknochen genau in der umlaufenden Rille liegt.
- Rolle langsam in Richtung Schulter. Übe dabei möglichst viel Druck aus und intensiviere ihn an besonders empfindlichen Stellen.



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



Teil 2 der Übung:

- Um die Innenseite deines Oberarms abzurollen, stellst du dich frontal mit deinem Gesicht zur Wand.
- Strecke den gleichen Arm wie zuvor im 90°-Winkel von dir weg.
- Positioniere dann die Medi-Rolle zwischen Wand und Oberarm. Beginne auch hier auf Höhe deines Ellenbogens und rolle langsam in Richtung Schulter.
- Suche in diesem Bereich nach besonders schmerzhaften Stellen, indem du mit der Medi-Rolle Druck ausübst (kleiner 10, größer 8).
- Wiederhole beide Übungsteile auch mit deinem anderen Arm.

Drücken

Drücken bei einer Schleimbeutelentzündung in der Schulter

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.

Spare jetzt mit diesem Code 10% in unserem [Online-Shop](#).



BURSITISSCHULTER2021

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Schlüsselbein

Teil 1 der Übung:

- Suche mit den Fingern dein Brustbein. Dort angelangt tastest du dich links nach außen weiter, bis du das Schlüsselbein findest. Du spürst sowohl eine Oberkante als auch eine Unterkante.
- Bei dieser Übung wird die untere Knochenkante behandelt.
- Drücke nun mit den Fingern an der gesamten Unterkante entlang in Richtung Schulter. Prüfe dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



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



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel an der Unterkante deines Schlüsselbeins an. Das funktioniert am besten, wenn du den Drücker von schräg unten am Knochen platzierst.
- Drücke jetzt mit beiden Händen den Drücker gegen die Knochenkante (kleiner 10, größer 8).
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern. Danach bewegst du dich weiter nach außen zum nächsten Punkt.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an der rechten Seite des Schlüsselbeins an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.



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



Schulterretter

- Für noch leichteres Üben bei Kalkschulter, Impingement, Frozen Shoulder und Schulterarthrose.
- Dehnung über unterschiedliche Griffbreiten regulierbar, Fortschritt messbar. So steigert du dein Trainingslevel Schritt für Schritt – und spürst jeden Fortschritt!
- Setzt an einer häufigen Ursache von Schulterschmerzen an.
- Übe, wann und wo du willst: Zusammengerollt passt der Schulterretter locker in deine Jackentasche, sodass du ihn überall mit hinnehmen kannst!



Nackenretter

- 3-in-1: Du dehnt beim Üben verkürzte Muskeln auf, rollst das Gewebe aus und drückst gleichzeitig Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.
- Hilfreiche Unterstützung bei Übungen gegen Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerzen.
- Ein Aufsatz mit einer ideal angepassten Rundung für den Osteopressur-Effekt sowie zwei stapelbare Sockel für regulierbare und individuelle Dehnungsintensität.
- Ausgezeichnet in Kombination mit dem Schulterretter, um Muskulatur im Bereich der Schultern zu lockern.

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



BURSITISSCHULTER2021