

RATGEBER

Kniekehlen



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](#).



KNIEKEHLE2021

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 den oberen Bereich der Wade

- Nimm den Knieretter, platziere einen Fuß darauf und strecke das dazugehörige Bein.
- Dein Schwerpunkt sollte über dem Knieretter liegen. Balanciere dein Gewicht daher mit dem anderen Fuß.
- Prüfe, ob dein Knieretter die passende Höhe hat: In der jetzigen Position solltest du in deiner oberen Wade eine deutliche Dehnung spüren.
- Bewege dein Becken für 30 Sekunden zunehmend nach vorne, um die Dehnung zu verstärken.
- Drücke anschließend für 10 Sekunden den Vorfuß und die Zehen gegen den Keil. Das Knie bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Knieretter.
- Bewege dein Becken für 20 Sekunden weiter nach vorne.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte zweimal.
- Steige anschließend vom Knieretter ab.
- Halte dein Knie gestreckt und ziehe für 10 Sekunden deinen Vorfuß und die Zehen maximal nach oben.
- Danach kannst du auch deine andere Wade dehnen.



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



2. Dehnübung

Durchblutung auf der Knie-Rückseite anregen

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf den Boden und strecke dein rechtes Bein.
- Lege den Fuß mit der Ferse auf eine kleine Erhöhung. Mit unserem Knieretter kannst du die passende Höhe einfach wählen. Eine kleine Faszien-Rolle oder einige Bücher funktionieren auch.
- Um deinen Fuß zu greifen, benutze unsere Übungsschleife – alternativ ein Handtuch oder einen Gürtel.
- Lege die Schleife knapp unterhalb der Zehen an, um eine gute Hebelwirkung zu erreichen.
- Bringe deinen Rücken ins Hohlkreuz.
- Ziehe mit beiden Händen an der Schleife den Fuß so weit wie möglich nach hinten.
- Bleibe im Hohlkreuz und beuge den Oberkörper zunehmend nach vorne. Die Hände ziehen weiter, um den Zug an der Fußspitze beizubehalten.
- Halte diese Dehnung für etwa 30 Sekunden.
- Spanne nun für 10 Sekunden deinen Fuß nach vorne gegen die Schleife. Drücke gleichzeitig deine Ferse und die Kniekehle nach unten. Der Oberkörper bleibt im Hohlkreuz und lehnt sich nach hinten.
- Stoppe diese Kräfte behutsam und steigere die Dehnung wie zuvor für weitere 20 Sekunden.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Lasse die Schleife langsam los.
- Lege deinen Oberkörper am Boden ab. Das rechte Bein bleibt gestreckt und zeigt in die Luft.
- Ziehe in dieser Position den Fuß aus eigener Kraft für 10 Sekunden in Richtung Knie.
- Wiederhole die Übung auch mit dem linken Bein.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei Kniekehlen-Schmerzen

Wenn du unter schmerzenden Kniekehlen 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](#).



KNIEKEHLE2021

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 bei Schmerzen in der Kniekehle

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus.
- Lege die Mini-Rolle unter deine Wade.
- Lehne dich zurück und stütze den Oberkörper mit beiden Händen ab.
- Verlagere dein Gewicht auf die Mini-Rolle.
- Schiebe den Unterschenkel langsam nach vorne, sodass sich die Mini-Rolle unter der Wade stetig nach oben in Richtung Knie bewegt.
- Indem du dein anderes Bein über das ausgestreckte schlägst, kannst du den Druck noch etwas erhöhen.
- Im Bereich der Kniekehle kannst du die Geschwindigkeit reduzieren, um vorsichtig über die empfindliche Stelle zu rollen.
- Achte auf die Signale deines Körpers: Bleibe auf der Schmerzskala unter 10, sodass du ruhig weiter atmen kannst, ohne mental oder körperlich gegenzuspannen.



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



Teil 2 der Übung:

- Lege die Mini-Kugel unter deine Kniekehle.
- Solltest du merken, dass der Druck dort zu groß und zu schmerzhaft ist, verwende stattdessen die Medi-Kugel. Dank ihrer Größe hat sie eine schwächere Rundung und der Druck verteilt sich.
- Verlagere dein Gewicht vorsichtig auf die Kugel.
- Achte weiterhin auf die Signale deines Körpers, sodass du ruhig atmen kannst, ohne wegen der Schmerzen gegenzuspannen.
- Rolle die Kugel langsam in kleinen spiralförmigen Bewegungen über deine Kniekehle.
- Wiederhole bei Bedarf alle Schritte auch auf der anderen Seite.

Drücken

Drücken bei schmerzenden Kniekehlen

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](#).



KNIEKEHLE2021

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: rund
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am äußeren Knie



In unserer Liebscher & Bracht App findest du diese Drücker-Übung auch als Video.

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf einen Stuhl und winkle dein Knie leicht an.
- Lege deine Hand außen an den Oberschenkel und lasse sie langsam nach unten wandern.
- Auf Höhe des Knies spürst du seitlich von hinten, dass der Knochen breiter wird. Dort solltest du mit den Fingern leicht hängen bleiben.



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn seitlich von hinten an dieser Stelle an.
- Drücke mit einer Hand den Drücker gegen den Knochen und unterstütze deinen Arm mit der anderen Hand.
- Achte darauf, dass die Intensität auf einer Skala zwischen 8 und 9,5 liegt. Gehe nicht über 10!
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn verstärken oder den Winkel leicht ändern.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker auch an deinem anderen Bein an und wiederhole die 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



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:



KNIEKEHLE2021