

RATGEBER

Sprunggelenks- arthrose



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?

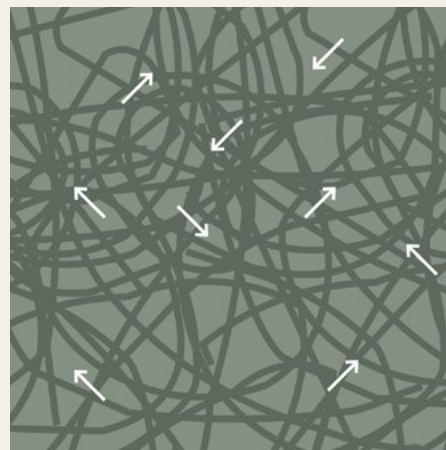
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



SPRUNGGELENK2021

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 benötigst du den Knieretter oder einen ähnlichen Gegenstand.

- Stelle dich mit dem Knieretter an eine Wand oder nimm einen Stuhl zum Festhalten.
- Platziere deinen rechten Fuß auf dem Knieretter und Beuge das Bein bis dein Knie in einem Lot mit deinen Zehen ist.
- Wähle dafür den Keil, bei dem du eine deutliche Dehnung in der Rückseite des Unterschenkels spürst.
- Bringe deine Hüfte genau über dein Knie und lasse dein Gewicht nach unten sinken. Versuche dabei deine Wade und die Achillessehne zu entspannen.
- Um die Dehnung zu verstärken, kannst du dein linkes Bein vorsichtig vom Boden lösen und dein gesamtes Körpergewicht auf die rechte Seite verlagern.
- Halte zwei Minuten und wechsle dann die Seite.



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



2. Dehnübung

Für diese Übung benötigst du die Dehnungsschleife oder einen ähnlichen Gegenstand.

Teil 1 der Übung:

- Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte. Deinen rechten Fuß legst du in die Schleife oder in deinen Gurt, das linke Bein kannst du anwinkeln.
- Lasse das rechte Bein gestreckt und ziehe den Fuß zu dir ran. Optional kannst du einen Keil des Knieretters unter deinen rechten Fuß stellen.
- Ziehe deinen Rumpf für 30 Sekunden nach vorne. Bleibe dabei im Rücken völlig gerade.
- Nun kommt die Gegenspannung: Für 10 Sekunden drückst du den Fuß und die Kniekehle fest nach unten. Gleichzeitig ziehst du den Rumpf nach hinten, bewegst ihn aber nicht.
- Löse dann die Spannung auf und bringe den Rumpf für 20 Sekunden tiefer nach unten. Der Rücken bleibt dabei ganz gerade.
- Wiederhole anschließend sowohl die Gegenspannung als auch die Intensivierung der Dehnung jeweils 2-mal.



Teil 2 der Übung:

- Hebe in Rückenlage das gestreckte rechte Bein für 10 Sekunden nach oben an.
- Die Hände liegen dabei neben dem Körper. Ziehe die Zehen zum Knie heran.
- Löse anschließend auf und wechsel die Seite.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei Arthrose im Sprunggelenk

Wenn du unter Arthrose im Sprunggelenk 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](#).



SPRUNGGELENK2021

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 an Fuß und Unterschenkel



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

Teil 1 der Übung:

- Suche dir einen rutschfesten Untergrund und stelle den rechten Fuß auf die Mini-Rolle.
- Beginne ganz vorne an den Zehen und baue viel Druck nach unten auf. Mit ganz vielen kleinen Greifbewegungen in den Zehen rollst du Stück für Stück in Richtung Ferse.
- An der Ferse angekommen, kannst du diese besonders fest auf die Rolle drücken und auch hier langsam bis ganz ans Ende rollen.



Teil 2 der Übung:

- Setze dich auf deine Matte und stelle den rechten Fuß in die Rille deiner Medi-Rolle.
- Um den Druck zu verstärken, kannst du den linken Fuß auf den rechten draufsetzen.
- Rolle mit viel Druck ganz langsam bis zum Knie.
- Wechsel anschließend die Seite und wiederhole alle Schritte mit dem linken Bein.

Drücken

Drücken bei Arthrose im Sprunggelenk

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](#).



SPRUNGGELENK2021

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: Rund-Spitze
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Fuß



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

Teil 1 der Übung:

- Setze dich bequem hin, zum Beispiel auf einen Stuhl oder Sessel und ziehe dein rechtes Bein heran.
- Kombiniere Rund-Spitze und Griffstück und beginne, deine gesamte Fußsohle, von der Ferse bis zu den Zehen, nach empfindlichen Punkten abzusuchen.
- Bearbeite dabei auch das Längsgewölbe und die Fußkanten.



Teil 2 der Übung:

- Suche dir die empfindlichsten Punkte in der Fußsohle.
- Drücke mit beiden Händen das Griffstück gegen diese Punkte.
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Halte auf jedem Punkt für etwa 2 bis 2,5 Minuten.
- Wiederhole danach alle Schritte auf der linken Seite.



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:



SPRUNGGELENK2021