

Knie- schmerzen

Studie

Liebscher & Bracht
Übungen® lindern
Knieschmerzen in 3
von 4 Fällen

Was wurde untersucht?

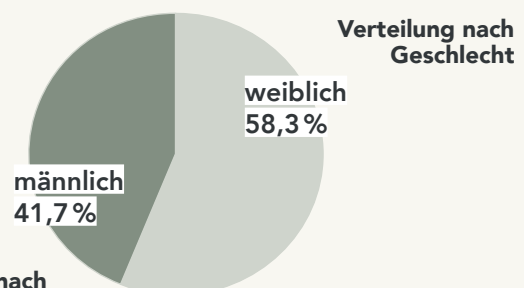
In der vorliegenden Studie wurde bei **24 Personen** überprüft, ob und wie gut die Liebscher & Bracht Übungen® bei Knieschmerzen helfen können. Dazu absolvierten die Teilnehmenden in einem Zeitraum von 3 Wochen 3 Einzel- und 4 Gruppenterminen à 60 Minuten. Hinzu kamen ein erster Termin zur Anamnese und ein 30-minütiges Abschlussgespräch am Ende der Studie. Geübt wurde unter Anleitung eines zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeuten. An Tagen ohne Termin konnten die Teilnehmenden ihre Übungen selbstständig fortführen.

Es gab zwei Übungsgruppen: Die eine Hälfte der Teilnehmenden wendete nur die Liebscher & Bracht Übungen® ohne Hilfsmittel an, die andere Hälfte setzte beim Üben Hilfsmittel ein (Knieretter + Übungsschleufe) und führte zusätzlich zu den Übungen auch Faszien-Rollmassagen durch. Pro Übungstag wurden 3 verschiedene Übungen bzw. 3 Übungen und 2 Faszien-Rollmassagen absolviert. Zu Beginn, während und nach der Selbstbehandlung im Rahmen der Studie bewerteten die Teilnehmenden jeweils ihre Schmerzintensität. Grundlage der Bewertung stellte eine Skala von 0 bis 10 dar. 0 bedeutete keine Schmerzen, 10 stand für die stärksten vorstellbaren Schmerzen. Auch die Lebens- und Schlafqualität wurde abgefragt.

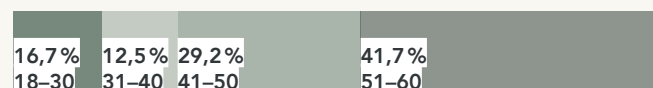
Ergebnisse

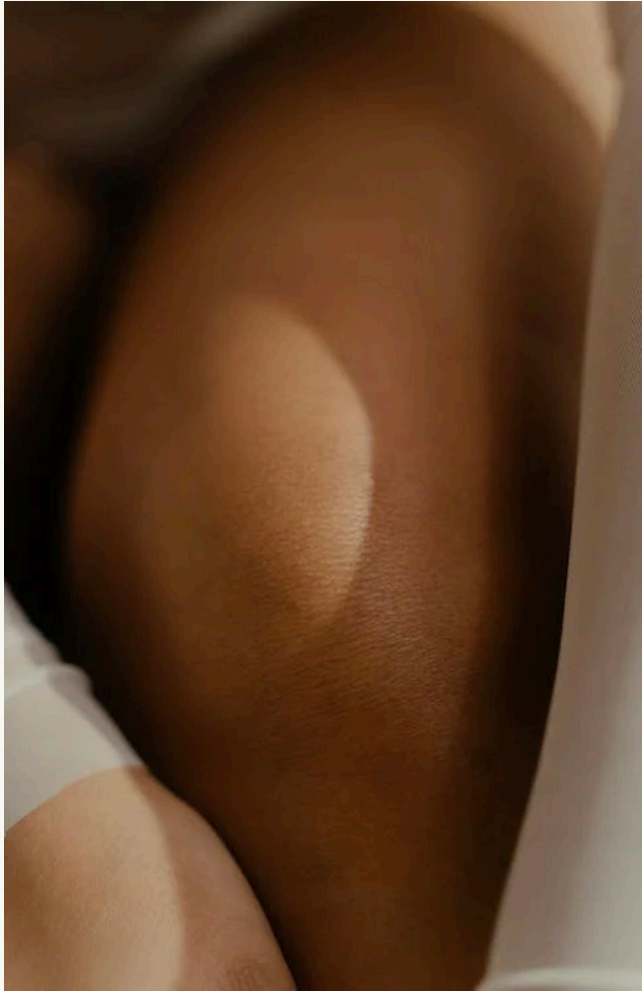
75 Prozent aller Teilnehmenden berichteten nach der Studie von einer **Verbesserung ihrer Schmerzen**. Auf der Skala nahm das allgemeine Schmerzempfinden durchschnittlich um 1,5 Punkte ab. Der Mittelwert der Ausgangsschmerzen lag bei 5,2 und sank im Laufe der Studie auf 3,7. Auch bei der Abfrage der Schmerzintensität bei spezifischen Bewegungsabläufen und in Alltagssituationen konnte im Schnitt eine Verbesserung in allen Bereichen festgestellt werden (Verbesserungen von 0,7 bis zu 2,6 Punkten auf der Skala).

Die Einschätzung der Lebens- (5,4 %) und Schlafqualität (1,3 %) nahmen dabei zu. Betrugten die Werte der Lebens- und Schlafqualität zuvor im Schnitt 72,5 % bzw. 72 %, lagen sie nach der Untersuchung bei 77,9 % (Lebensqualität) und 73,3 % (Schlafqualität).



Verteilung nach Altersgruppe



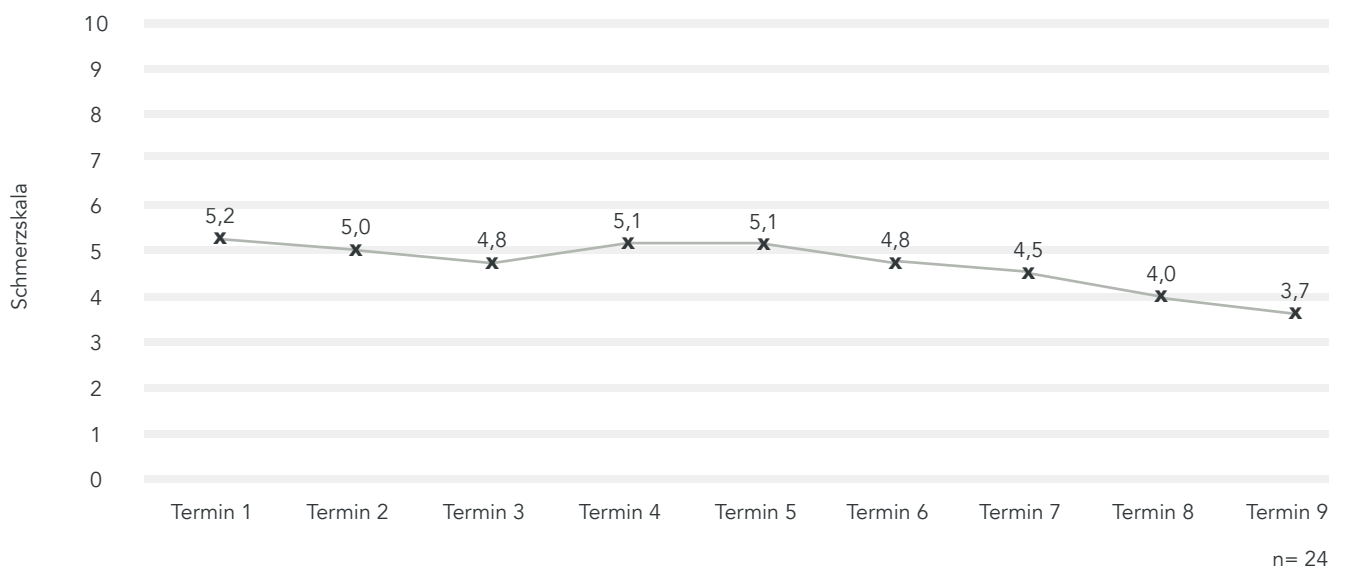


Verlauf der Schmerzen während der Studie

„Ich habe neue Erfahrungen in Sachen Übungen gemacht. Ab der vorletzten Trainingseinheit hatte ich das Gefühl beweglicher und flexibler zu sein. – Wie in die Länge gezogen.“

Weiblich, 56 Jahre

So entwickelte sich die Schmerzeinschätzung:

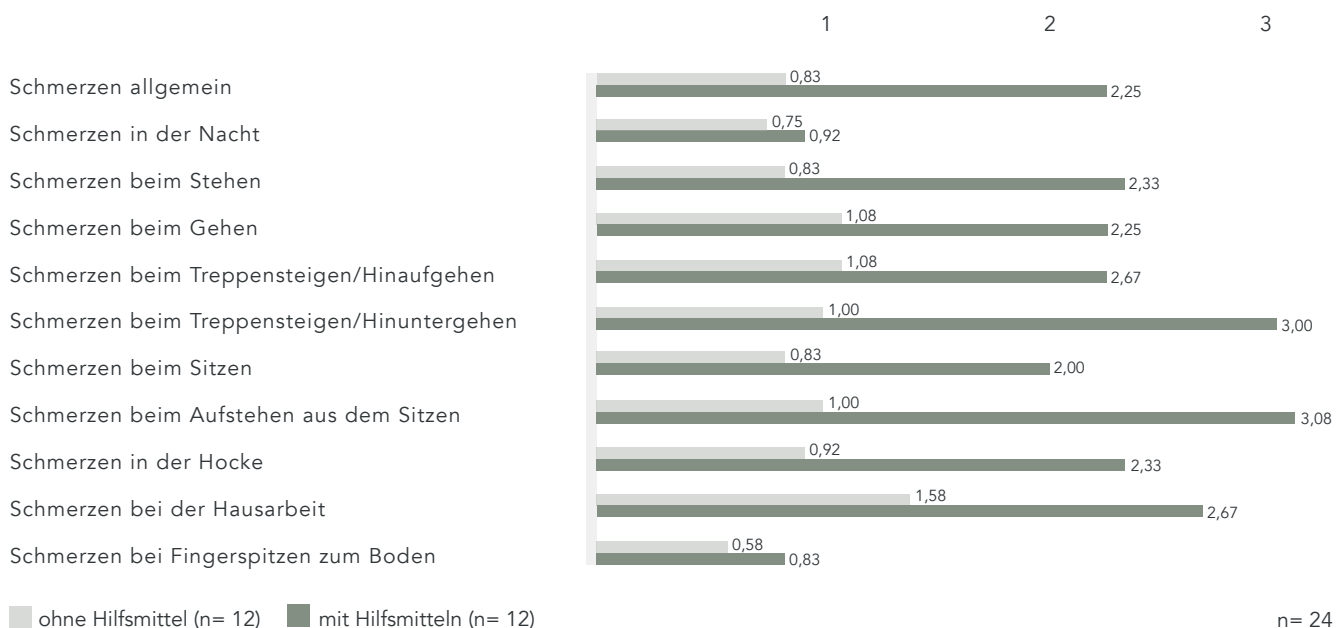


Was bringen Knieretter, Schlaufe & Co.?

Offenbar eine ganze Menge, wenn man sich die unterschiedlichen Ergebnisse zwischen beiden Übungsgruppen ansieht. So konnten Teilnehmende, die mit Hilfsmitteln übten und auch Faszien-Rollmassagen absolvierten, ihre Schmerzen im Schnitt deutlich stärker lindern. Dies betrifft sowohl den allgemeinen Schmerzzustand (1,4 Punkte Unterschied zwischen beiden Gruppen auf der Skala) als auch die spezifischen Schmerzwerte (0,2 bis 2,1 Punkte Unterschied). Auch im Bereich der Lebens- und Schlafqualität gab die „Hilfsmittel-Gruppe“ größere Verbesserungen an.

Hilfsmittel und Faszien-Rollmassagen verstärken die Wirkung der Übungen und können Knieschmerzen noch effektiver lindern.

So haben sich die Schmerzen in beiden Gruppen verbessert (nach Punkten auf der Skala von 0 bis 10):



Details zur Studie

Für diese Untersuchung wurden 24 Probanden über einen unabhängigen Dienstleister rekrutiert und vergütet (Marktforschung Schmidt). Liebscher & Bracht übernahm die Konzeption und Berichtslegung. Die Anleitung der Übungen und Faszien-Rollmassagen erfolgte durch zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeuten des Gesundheitszentrums von Dr. med. Petra Bracht.

Alle Teilnehmenden litten seit mindestens 6 Monaten unter Knieschmerzen, darunter bislang als unspezifisch eingeschätzte Knieschmerzen (Schmerzen ohne eindeutig feststellbare Ursache), Schmerzen bei Arthrose (max. Grad 2) oder Meniskopathie (Schädigungen des Meniskus). Während der Studie befanden sich die Teilnehmenden weder in ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung, noch nahmen sie in der Zeit Medikamente (bspw. Schmerzmittel) für diesen Schmerzbereich ein. Ausgeschlossen wurden Personen mit bestehenden Grunderkrankungen, die auf medikamentöse oder anderweitige Therapien angewiesen waren. Der Hälfte der Teilnehmenden war die Marke Liebscher & Bracht bekannt, der anderen Hälfte nicht. Damit die Bekanntheit der Marke das Untersuchungsergebnis nicht beeinflusst, wurden die Teilnehmenden im Studienaufbau gleichmäßig auf die 2 Übungsgruppen aufgeteilt. Die Studie wurde ohne Kontrollgruppe durchgeführt.

Du möchtest noch mehr über die Hintergründe und vor allem über die spannenden Ergebnisse dieser Studie wissen? Die vollständige Knie-Studie mit allen wissenschaftlichen Details kannst du hier kostenfrei anschauen und herunterladen:

<https://lie-br.com/kniestudie>

