



Informationen zur Schmerzbehandlung nach Liebscher und Bracht

Die in den letzten 30 Jahren entwickelte Schmerzbehandlung nach Liebscher und Bracht ist eine spezielle Schmerzpunkt-Pressur, die bei über 70 verschiedenen Schmerzzuständen erfolgreich eingesetzt wird. Schon in der ersten Behandlung können sich die Schmerzen deutlich reduzieren oder sogar ganz verschwinden. Schwerpunkt der Behandlung liegt im orthopädischen Bereich. Viele Schmerzen sind sogenannte Alarm- oder Überlastungsschmerzen, mit denen der Körper signalisiert, dass eine massive Schädigung droht. Ein gutes Beispiel hier ist der „Hexenschuss“. Wenn entstandene Schmerzen nicht beachtet werden, kommt es zwangsläufig später zu Schädigungen an der Wirbelsäule oder an Gelenken. Die schädigenden Einflüsse kommen meist aus ungenutzten und dadurch verkürzte Strukturen im Bereich der Muskulatur mit ihren Fasern und Faszien, die in den Sehnen enden und am Knochen ansetzen, um Bewegungen zu ermöglichen. Durch diese Verkürzungen kommt es zu einer höheren Belastung der Knorpelschicht in den Gelenken und den Bandscheiben. In der verhärteten Muskulatur werden neben Blutgefäßen auch Nerven eingeklemmt und können durch diesen Reiz auch Einfluss auf innere Organe nehmen. Mit der Schmerzpunkt-Pressur werden durch gezielten Druck Rezeptoren beeinflusst und die angesteuerte Muskulatur kann entspannen und sich neu einstellen.

Um die neue Programmierung aufrecht zu erhalten, bedarf es Ihrer Mitarbeit. Ohne die ist der Erfolg evtl. nicht anhaltend. Durch gezielte Engpass-Dehnungen, die Sie praktisch gezeigt und als Übungsblätter mit nach Hause bekommen, trainieren Sie Ihren Körper systematisch mehrmals die Woche. Die neue Einstellung oder Programmierung ist keine Frage des Alters. Wichtig ist, dass Sie sich an die nachfolgenden Punkte halten.

Grundsätzliches zur Engpass-Dehnung:

Die therapeutischen Engpass-Dehnungen festigen die in der Schmerzpunkt-Pressur eingeleiteten Löschungen und Neuprogrammierungen der oft über viele Jahre fehltrainierten Muskulatur (Fasern und Faszien).

Sie soll je nach Beschwerdestärke ein - bis zweimal täglich an 3 bis 6 Tagen in der Woche durchgeführt werden, bzw. so oft wie ich es mit Ihnen besprochen habe.

Die Dauer der Engpass-Dehnung beträgt 2 - 2,5 Minuten, egal ob in der Normalausführung mit allen 7 Schritten oder ob zunächst nur z.B. in Stufe 1 geübt wird. Zählen Sie in dieser Zeit und steigern die Kraftanstrengung langsam. Sie könne so langsam bis 12 oder bis 15 zählen, bis ca. 20 Sekunden um sind. Atmen Sie tief ein und aus. Ihre Zielzahl ist das Maximum Ihrer Kraft. Nehmen Sie sich zu Beginn eine Uhr dazu.

Die Übungen sollen einen sogenannten Wohlfühl-Schmerz auslösen, der wie bei der Schmerzpunkt-Pressur positiv zu ertragen ist. Wenn die Übungsintensität nicht mindestens zwischen 8,5 und 9,5 liegt, wird das Ziel nicht erreicht.

Die Reihenfolge und Auswahl der Engpass-Dehnungen hängt von Ihrer individuellen Schmerz- und/oder Schädigungssituation ab.