

SCHMERZFREI RATGEBER

Knie



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Das sind wir

Wir, das Schmerztherapeuten-Team aus der Liebscher & Bracht Knie – Schmerztherapie – Praxis in Berlin, lieben es, Menschen bei der Beseitigung der Ursachen von Schmerzzuständen aller Art zu helfen.

Im Laufe der Jahre hat sich bei uns in der Praxis ein Spezialgebiet herauskristallisiert, denn „Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt.

Erfahrung ist das, was man aus dem macht, was einem zustößt.“ (Aldous Huxley). So wurde das Thema „Knieschmerzen“ zu unserem Steckenpferd. Hier konnten wir bisher unser fundiertes Wissen am häufigsten anwenden und die meisten Erfahrungen sammeln.

Brauchst Du Hilfe oder hast Fragen:
<https://liebscher-bracht-berlin-knie.de>

Die Therapie

Schmerzen bestimmen deinen Alltag und berauben dich jeglicher Lebensenergie? Unternimm etwas dagegen! Mit der Osteopressur, einem wesentlichen Bestandteil unserer Therapie, behandeln von uns zertifizierte Therapeuten die Ursache deiner Schmerzen:

- Dabei werden Schmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gezielt gedrückt, um mit ihnen in Verbindung stehende Hirnprogramme anzusteuern und zurückzusetzen.
- Ist das gelungen, können sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren.
- Die Gelenkflächen und Wirbelkörper pressen nicht mehr so stark aufeinander und du wirst endlich wieder beweglicher und beschwerdefreier.

Insgesamt besteht die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht aus drei Bestandteilen, die du alle selbstständig anwenden kannst:



Dehnen

Regelmäßig ausgeführte Engpassdehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen deiner Faszien vor.



Rollen

Egal ob Bein, Hüfte, Rücken oder Nacken: Mit unseren Faszienrollen kannst du das muskulär-fasziale Gewebe optimal entspannen.



Drücken

Behandle auftretende Schmerzen besonders schnell von zu Hause aus – das Drücker-Set für die „Light-Osteopressur“ macht's möglich.

In diesem Ratgeber findest du Übungen zu allen drei Bausteinen. Die regelmäßige und konsequente Durchführung der Übungen in diesem Ratgeber hilft dir also, endlich schmerzfrei zu werden – ganz ohne Nebenwirkungen, Operationen und Medikamente.

Die häufigsten Fragen rund ums Dehnen

Warum sollte ich mich überhaupt dehnen?

Du sitzt den ganzen Tag im Büro und abends auf der Couch? Oder du musst im Job stundenlang stehen? Als Bewegungsmuffel bleibst du lieber daheim, anstatt dich auf die Fitness-Matte zu schwingen?

- Wenn du tagein, tagaus dieselben einseitigen Bewegungen ausführst oder dich generell zu wenig bewegst, bekommt dein Körper auf Dauer ein Problem: Die Muskeln und Faszien werden dadurch immer unnachgiebiger und unflexibler.
- Es kommt zu Spannungen im Gewebe, die mit der Zeit zusätzlichen Druck auf die Gelenke bringen.
- Ein Schmerz entsteht, geht nicht mehr weg oder verschlimmert sich sogar – aber nur, wenn du nichts dagegen unternimmst.

Mit unseren Engpassdehnungen setzt du genau an der Ursache der Schmerzentstehung an. Du baust Überspannungen mit jeder Dehnübung ab und auch deine Faszien können sich wieder neu „ordnen“. Bei regelmäßiger und richtiger Ausführung nimmst du somit den Druck von den Gelenken und erweiterst deinen Bewegungsradius Stück für Stück – die Schmerzen gehen endlich zurück.

Was, wenn ich die Dehnung nicht richtig schaffe?

- Die speziell entwickelte Übungsschleife erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleife in jeder Körperhaltung bessere Dehneffekte, indem größere Dehnungswinkel und neue Positionen erreicht werden können. So kannst du eingenommene Positionen fixieren und dich stetig steigern.
- Achte bei den Dehnübungen aber immer auf deine persönliche Schmerzskala von 1 bis 10. Dabei sollte dein „Wohlfühlschmerz“ zwischen 8 und 9 liegen, jedoch niemals über 10 gehen. Trotz „Schmerzen“ solltest du weiterhin ruhig atmen können und weder mental noch körperlich gegenspannen müssen. Schmerzen die Übungen zu sehr, bist du wahrscheinlich zu flink und zu stark in die Dehnung gegangen. Höre jetzt nicht auf, sondern führe die Übungen einfach mit geringerer Intensität durch.





Dehnen

So dehnst du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten.
- Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, bleibe etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert. Gehe nicht über die 10 hinaus.
- Fängst du gerade erst mit den Übungen an oder ist der Schmerz noch zu stark, solltest du dich Schritt für Schritt steigern.

Bedenke allerdings, dass Dehnungen, die nur für einige Sekunden gehalten werden, keinen oder kaum den gewünschten Effekt bringen, wenn es um die Schmerzlinderung geht.

1. Dehnübung

Für diese Waden-Übung stellst du dich an eine Wand.

- Stelle dich mit dem linken Fuß an die Wand und stütze dich mit deinen Händen ab, damit du dein Gleichgewicht gut halten kannst. Gehe jetzt mit dem rechten Fuß weit nach hinten.
- Dein linkes Bein beugt sich ein wenig. Achte darauf, dass dein rechtes Bein gestreckt bleibt und du mit der gesamten Ferse den Boden berührst. Drehe jetzt dein rechtes Bein und den rechten Fuß so lange auf dem Boden, bis du die Stelle gefunden hast, an der es am meisten zieht.
- Beuge jetzt auch das Knie des rechten Beines ein wenig. Du spürst sofort eine intensivere Dehnung in deiner Wade und Fußsohle.
- Halte die Übung für 2 bis 2,5 Minuten.
Wechsel danach die Seite und beginne wieder bei Schritt 1.



2. Dehnübung

Für die Vorderseite der Knie und Oberschenkel – mit und ohne Hilfsmittel.

Mit Dehnungsschleife und Knieretter:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf dem Knieretter, sodass deine Leiste dabei den Boden berührt.
- Mit unserer Übungsschleife, einem Handtuch oder Ähnlichem kannst du deinen Fuß leichter fassen.
- Ziehe den Fuß für 30 Sekunden zunehmend in Richtung Gesäß.
- Spanne dein Bein für 10 Sekunden an, so als wolltest du es strecken. Gleichzeitig hältst du es mit der Schleife gut fest, damit es sich nicht bewegt. Die Leiste bleibt am Boden.
- Stoppe die Kraft und ziehe für 20 Sekunden den Fuß weiter in Richtung Gesäß.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.





Rollen

Faszien-Rollmassage bei Knieschmerzen

Wenn du unter Knieschmerzen 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. Sie lösen nicht nur bestehende Verspannungen, sondern beugen auch neuen Verfilzungen der Faszien vor.
- 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.

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 Oberschenkel

- Lege dich mit der rechten Seite auf eine Matte und platziere die Medi-Rolle knapp unterhalb des Knies.
- Stütze deinen Oberkörper auf dem rechten Unterarm und der linken Hand ab. Setze den linken Fuß für zusätzliche Stabilität am Boden ab.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle seitlich am Oberschenkel bis zur Hüfte nach oben wandert.
- Für die nächste Massage legst du dein rechtes Bein etwas unterhalb der Kniescheibe in die umlaufende Rille der Medi-Rolle.
- Stütze dich mit beiden Ellenbogen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle am Oberschenkel bis zur Leiste nach oben wandert.



- Setze dich und lege die Rückseite deines rechten Beins kurz unterhalb der Kniekehle auf die Medi-Rolle.
- Stütze dich mit deinen Händen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle in Richtung Gesäß und über den Sitzbeinknochen wandert.
- Nimm anschließend die Mini-Rolle und platziere sie an der Innenseite des Knies.
- Halte die Mini-Rolle mit beiden Händen fest. Rolle nun langsam und mit viel Druck an der Innenseite des Oberschenkels bis zum Ansatz des Beins.
- Wiederhole die Faszien-Rollmassagen hinterher auch mit dem anderen Bein.



Drücken

Drücken bei Knieschmerzen

Du möchtest deine Schmerzen schnell, effektiv und einfach loswerden?

Mit unserem Drücker-Set kannst du dir selbst beibringen, Schmerzen zu behandeln.

- Mithilfe der variablen Aufsätze drückst du spezielle Stellen an deinen Knochen, um dort die Ursache der Schmerzen zu behandeln und sie gezielt „abzuschalten“.
- Diese sogenannte Light-Osteopressur gibt dir also die Möglichkeit, deine Schmerzen selbst „wegzudrücken“.
- Damit sie dauerhaft verschwinden, ist es aber wichtig, zusätzlich regelmäßig unsere Dehnübungen zu machen – so kannst du wieder beschwerdefrei den Alltag genießen.

Das brauchst du zum Drücken:

• Halter: kugelförmig •

Aufsatz: rund + flach •

Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Knie

Übung am äußeren Knie:

- 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.
- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn mit dem runden Aufsatz seitlich von hinten an dieser Stelle an.
- Drücke mit einer Hand den Drücker gegen den Knochen und unterstütze deinen Arm mit der anderen Hand.
- 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 und auch am anderen Bein!
- Setze den Drücker auch an deinem anderen Bein an und wiederhole die beschriebenen Schritte.



Übung am inneren Knie:

- Taste mit deinen Händen an der Innenseite deines Oberschenkels, bis du das Knie findest. Du spürst den etwas dickeren und harten Knochen.
- Drücke mit den Fingern an der Knochenkante entlang – und zwar schräg von hinten, nicht von der Seite.
- Wechsel eventuell den Drücker-Aufsatz, je nachdem, womit du besser klarkommst: Mit der Flach- oder Rundspitze drückst mithilfe beider Hände den Drücker von hinten gegen die Knochenkante.
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- 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.