

Urheberrechtlich geschütztes Material
Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht

DIE ARTHROSE LÜGE

Warum die meisten Menschen
völlig umsonst leiden –
und was Sie dagegen tun können



GOLDMANN
Urheberrechtlich geschütztes Material

Jetzt etwas Theorie:

Was ist eine Arthrose? Grob gesagt, fehlender Knorpel in einem Gelenk



Tut die Arthrose weh?

Vor einem Jahr hätte ich dazu nach meiner persönlichen Erfahrung noch JA gesagt. Inzwischen weiss ich es besser. Die meisten Ärzte und Therapeuten sind bis heute der Ansicht, Arthrose tut weh.

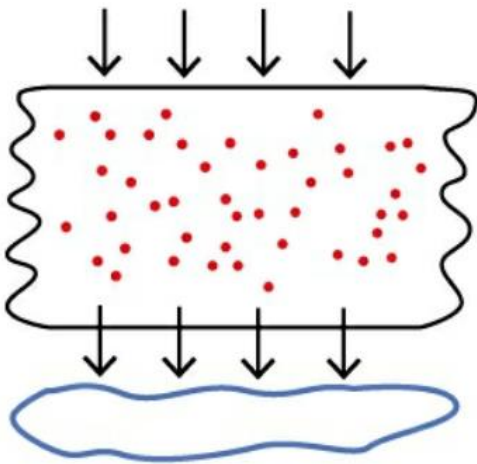
Wie entsteht die Arthrose?

Falsch: Vorstellung Auto / Maschine – Knorpel = Bremsbeleg, nach Abnutzung ersetzen.
Richtig: Durch mangelnde Bewegung des Gelenkes und Überbelastung.

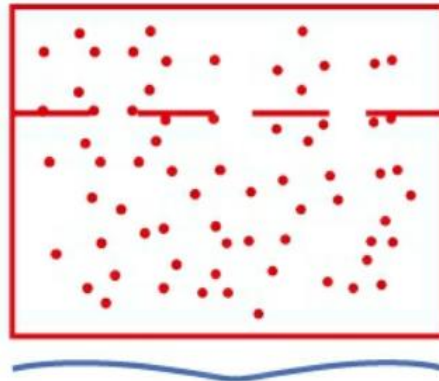
Wäre die Auto Theorie richtig, hätten wir nicht 80jährige, die in den Bergen herumlaufen obwohl es 50jährige mit schwerer Arthrose gibt

Wie ernährt sich der Knorpel?

Den Knorpel kann man gut mit einem Schwamm vergleichen.



Schwamm zusammengedrückt –
Abfallstoffe treten aus



Schwamm entlastet – frische
Nährstoffe werden aufgesaugt

Daraus folgt – wird ein Gelenk nicht bewegt, wird der Knorpel nicht zusammengedrückt und wieder losgelassen, somit nicht ernährt und stirbt ab. (Mein Fall – 8 Wochen Gips => fast kein Knorpel mehr – wird heute zum Glück anders gemacht). Dies ist nur eine Möglichkeit den Knorpel zu verlieren.

Kann sich der Knorpel regenerieren?

Die allermeisten Ärzte sagen, nein, der Knorpel kann sich nicht regenerieren.

Aber im Jahre 2011 wurde am Medical Center der Universität Utrecht bewiesen, dass beschädigter Knorpel sich tatsächlich regenerieren kann. Man hat den Patienten ein Gestell implantiert. Mittels dieser Konstruktion wurde ihr Kniegelenk im Verlauf von zwei Monaten um etwa 5 Millimeter auseinandergezogen. Durch die Entlastung und die Druckschwankungen gelang es tatsächlich, die Knorpelbildung wieder anzuregen und innerhalb dieser kurzen Zeit neuen Gelenkknorpel aufzubauen. Gleichzeitig wurden die Schmerzen stark reduziert oder verschwanden ganz.

Um die Zusammenhänge besser zu erklären, möchte ich an dieser Stelle einen kurzen (5 und ein halb Minuten) Vortrag von Roland Liebscher abspielen:

Video: die Wahrheit über die Arthrose:

<https://www.youtube.com/watch?v=kd5Q89gBS6M>

Was haben wir gelernt? Arthrose selber tut NICHT weh! Was weh tut, sind die Muskeln, Sehnen etc. aber keine Knochen.

Was trainieren wir täglich? Vor allem SITZEN, also Muskel verkürzen !!!

Wenn wir also Rückenschmerzen haben, welche Muskulatur ist verkürzt? Vorne oder hinten?

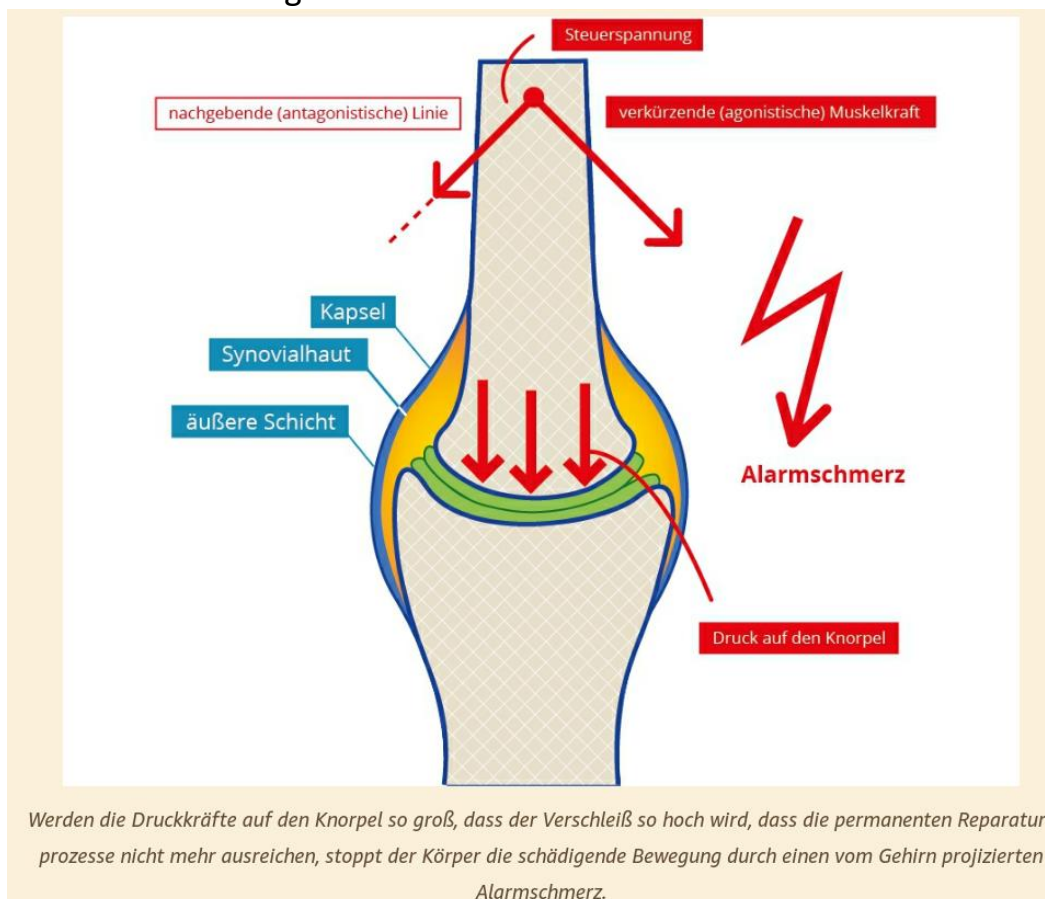
Welche Muskeln sind betroffen? Die verkürzten Muskeln tun weh!!

Zurück zu (m)einem Knie – welche Übungen habe ich erhalten?

1. Die Wadenmuskeln dehnen
2. Die hintere Beinmuskulatur dehnen
3. Die Oberschenkelmuskulatur dehnen

Wir haben gelernt, für jede Gelenkbewegung braucht es 2 Muskeln. Bei den Übungen wird zuerst ein Muskel gedehnt und dann der Gegenmuskel statisch angespannt, d.h. es wird ein Gegendruck erzeugt, ohne dass sich das Gelenk bewegt. Jede dieser Übungen besteht aus 30 sec Dehnen, 10 sec Gegendruck, 20 sec Dehnen und 10 sec Gegendruck und noch einmal 20 sec Dehnen und. Jede Übung an 6 Tagen in der Woche wiederholen, am Sonntag ist frei 😊

Hier zur Erinnerung noch einmal das Bild aus dem Video:



Die Übungen fürs Knie

Waden Übung



Schritt 1: Setzen Sie im schulterbreiten Stand Ihr rechtes Bein voll gestreckt etwa 2 Schrittlängen nach hinten wobei der Fuß geradeaus zeigt. Gehen Sie im linken Knie 30 Sekunden lang immer tiefer, wobei das rechte Knie vollständig gestreckt

bleiben muss. **Schritt 2:** Drücken Sie 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft Ihren rechten Vorfuß und die Zehen gegen den Boden. Dabei müssen das Knie gestreckt und die Ferse am Boden bleiben. Stoppen Sie die Kraft, beugen Sie das linke Knie 20 Sekunden lang weiter und gehen Sie immer weiter in die Dehnung. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3:** Ziehen Sie im Stand bei gestrecktem Knie Ihren rechten Vorfuß und die Zehen noch einmal mit eigener Kraft 10 Sekunden lang so weit wie möglich zum Knie.

Hintere Bein Übung

EngpassDehnung



Schritt 1: Strecken Sie Ihr rechtes Bein, stellen den Fuß senkrecht und ziehen die Zehen in Richtung Knie. Ziehen Sie sich am linken Fuß 30 Sekunden lang so weit wie möglich nach vorne. Greifen Sie den rechten Fuß oder die Schlaufe. **Schritt 2:** Drücken Sie 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft die rechte Kniekehle

und Ferse gegen den Boden, den Fuß nach vorne und ziehen Sie den Rumpf nach hinten. Dabei darf der Körper sich nicht bewegen. Stoppen Sie die Kraft. Ziehen Sie sich 20 Sekunden lang weiter nach vorne und den Fuß Richtung Knie. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3:** Heben Sie in Rückenlage Ihr im Knie gestrecktes rechtes Bein noch einmal mit eigener Kraft 10 Sekunden lang so hoch wie möglich. Ziehen Sie dabei Ihre Zehen zum Knie.

Vordere Oberschenkel Übung

EngpassDehnung



Schritt 1: Drücken Sie in der Bauchlage bei aufliegender Stirn Ihre rechte Leiste fest gegen den Boden und ziehen Sie mit der rechten Hand Ihren Fußrücken und mit der linken Hand Ihre Zehen möglichst dicht an Ihr Gesäß. Verringern Sie diesen Abstand 30 Sekunden lang immer mehr.

Schritt 2: Drücken Sie Ihre Leiste weiter gegen den Boden während Sie 10 Sekunden lang Ihr rechtes Bein in Streckrichtung mit maximaler Kraft gegenspannen. Dabei darf sich Ihr Bein nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft und ziehen Sie den rechten Fuß 20 Sekunden lang weiter Richtung Gesäß. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3:** Lassen Sie den Fuß los und ziehen Sie ihn noch einmal 10 Sekunden lang aus eigener Kraft so weit wie möglich in Richtung ihres Gesäßes während Sie die Leiste fest zum Boden drücken.

Das waren Übungen für ein Knie. Je nach Gelenk finden Sie auf der Webseite von Liebscher und Bracht bzw. im Youtube Kanal die entsprechenden Übungen.

Ich persönlich empfehle jedem, der ein solches Problem hat, zu einem LB Therapeuten zu gehen. Bei den Übungen gibt es „Kleinigkeiten“ welche man unbedingt beachten soll, damit die Übung wirksam ist. Ein Beispiel dazu – die Wadenübung, der Fuss muss senkrecht zur Schulter stehen.

Hier die entsprechenden Links:

<https://www.liebscher-bracht.com/>

Einen Liebscher-Bracht Therapeuten findet man hier:

<https://www.liebscher-bracht.com/schmerztherapeuten-finden>

Ich persönlich war bei Herr Ulrich in Dübendorf www.therapiepunkt.ch

Es gibt zusätzlich auf Youtube ein Kanal von Liebscher & Bracht. Gehen Sie auf

www.youtube.com

und geben Sie im Suchfenster den folgenden Begriff ein:

Die Schmerzspezialisten

wo man eine ganze Fülle von Anleitungen, Übungen etc. findet.

Wer rastet, der rostet – gilt auch hier!!

Wer sich mehr bewegen möchte, wird auch diesen Link von Senioren Turner Wallisellen schätzen:

www.senioren-turnen.ch

Der anwesende Manfred Hildebrand ist der Obmann der Senioren Turner und gibt Euch gerne jede weitere Auskunft.

FRAGEN ??

Ich möchte Euere Fragen jetzt beantworten, es folgt noch ein zweiter Teil, welcher ebenfalls eine Fragerunde beinhaltet.