

# KNIE

# SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

- Meniskusschaden
- Knie-/Gonarthrose
- Bänderverletzung
- Bakerzyste



**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autoren



MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Felicitas Holdau

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7262-4  
2. Auflage 2022

Bildnachweis

Illustrationen: Alexandra Vent

Fotos: Patryk Kowalski, Dominik Sachs, Fabian Sprey, Adobe Stock; Getty Images; iStockphoto; shutterstock; Katharina Werner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7262 10\_2019\_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 11. Auflage der Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

# KNIESCHMERZEN SELBST BEHANDELN

## **MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:**

- Die wahren Ursachen der Knieschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Knieschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität in den Beinen aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Knieschmerzen bleiben



***Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.***

### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Bereits über 11 000 Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind mittlerweile nach ihrer Methode ausgebildet.



### **Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

# GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen leiden unter Knieschmerzen, oft auch noch, nachdem das Knie operiert wurde. Schmerzende Kniegelenke schränken nicht nur die Lebensqualität ein, sondern werden – vor allem bei Älteren – zu einem lebensbedrohlichen Problem, da der Stoffwechsel umso schwächer wird, je weniger man laufen und sich bewegen kann. Grund genug, Knieschmerzen schnellstmöglich zu beseitigen. Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Kniegelenksbeschwerden dringend überholungsbedürftig. Knieschmerzen und Arthrose entstehen ganz anders, als meist vermutet. Das Wissen um die wahre Ursache – nämlich unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, Schmerzen zu beseitigen und den Originalknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist dann, ungünstige Alltagshaltungen – wie stundenlanges Sitzen oder Schlafen in Seitenlage mit angewinkelten Knien – gezielt mit unseren Übungen auszugleichen. Das tun bis jetzt die wenigsten, und deshalb haben so viele Knie keine Chance, ein Leben lang schmerz- und verschleißfrei zu bleiben.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, kennen Sie nicht nur die Ursachen Ihrer Kniebeschwerden, sondern wissen genau, was Sie tun können, damit Ihre Knie wieder schmerzfrei werden. Sie lernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, mit speziellen Körperübungen und mit der Faszien-Rollmassage kennen. Spezielle Hilfsmittel machen Ihnen das Üben so leicht wie möglich und sorgen für optimale Wirksamkeit.

Was mit unserer Therapie erreichbar ist, zeigt unsere erste klinische Studie mit 40 Patienten, die etwa zeitgleich mit

diesem Buch veröffentlicht wird. Näheres unter  
[www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie](http://www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie).

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an der neuen  
Beweglichkeit!*



# ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Ob Sie die Hoffnung auf Schmerzfreiheit und darauf, jemals wieder längere Strecken beschwerdefrei laufen zu können, längst aufgegeben haben oder ob Sie zum ersten Mal mit

Schrecken feststellen, dass Ihre Knie wehtun – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.



## IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Stehen Sie morgens mit Knieschmerzen auf, haben Beschwerden bei jedem Schritt und wünschen sich nichts sehnlicher, als sich endlich wieder besser zu fühlen? Dies können wir gut nachempfinden – und Millionen anderer Menschen teilen diesen Wunsch mit Ihnen. Vielleicht haben Sie bereits eine Diagnose bekommen: Arthrose, Meniskusläsion oder -verschleiß, Bänderverletzung, Bakerzyste ... Und Sie haben vielleicht auch schon diverse Behandlungen ausprobiert, womöglich sogar eine Operation hinter sich, doch es ging Ihnen wie vielen Schmerzpatienten: Leider sind die gängigen Methoden oft nicht von langfristigem Erfolg gekrönt. Schonung, schmerzhemmende Medikamente, passive

Therapiemaßnahmen und Operationen bieten trotz modernster Medizintechnik keine Garantie für Schmerzfreiheit. Den Grund dafür sehen wir von *Liebscher & Bracht* darin, dass in der Regel nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt wird. Das wissen wir aus langjähriger Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter Knie- und anderen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unnachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden die Gelenke derart zusammengepresst, dass zum Beispiel die Menisken einreißen oder der Knorpel verschleißt.

Natürlich können Knieschmerzen auch durch Verletzungen oder Unfälle entstehen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache.

Mithilfe von Schmerzen signalisiert Ihr Körper, dass Ihr Knie geschädigt wird und dass Sie nicht so weitermachen sollen wie bisher. Und obwohl Sie sich vielleicht wegen Ihrer Schmerzen am liebsten gar nicht mehr bewegen möchten, ist die (richtige) Bewegung in Form von Übungen entscheidend dafür, die wahre Ursache Ihrer Beschwerden zu beheben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege in Ihre persönliche Schmerzfreiheit aufzeigen, denn unser Ziel ist, dass jeder Mensch ein schmerzfreies Leben frei von Bewegungseinschränkungen führen kann - und zwar ohne Medikamente und Operationen!

Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie Gonarthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, die Signale Ihres Körpers besser verstehen zu lernen und *sich selbst* von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnte Ihnen bisher *kein anderer* richtig helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Operationen bieten wir Ihnen mit der *Liebscher &*

*Bracht*-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen im Knie tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun aktiv von den Schmerzen befreien können.

## **DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT**

Seit Mitte der 1980er-Jahre erforschen wir gemeinsam das Thema Schmerzen. Wir haben es geschafft, eine neue Therapie zu entwickeln, die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von ihren Schmerzen befreien kann. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen ein schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit bis ins hohe Alter führen können.

Mittlerweile dürfen wir immer mehr dazu beitragen, das Verständnis für die Schmerzen im menschlichen Körper, ihre Funktion und Aufgabe und natürlich die »Heilung« der meisten dieser Schmerzen voranzubringen. Mit unserer biologisch-natürlichen Vorgehensweise, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat, dafür aber sehr positive, stoßen wir mehr und mehr auf offene Ohren.

Zu Beginn unserer Ausbildungstätigkeit im Herbst 2007 verhielt es sich noch völlig anders. Die Teilnehmer unserer Schmerztherapieausbildungen mussten erst einmal davon überzeugt werden, dass die Wirksamkeit tatsächlich so groß ist, wie wir behaupten. Aber es dauerte meist nur einen Tag, dann hatte ich (Roland) so viele der teilnehmenden Ärzte und Therapeuten von ihren eigenen Schmerzen befreit, dass sie gar nicht anders konnten, als die Wirkung anzuerkennen. Ebenso verhielt es sich mit unseren Patienten. Viele kamen nur deshalb, weil sie keine andere Möglichkeit mehr sahen, ihre quälenden Schmerzen loszuwerden. Doch auch sie konnten sich nicht vorstellen, wie das gehen sollte, denn oft lag eine jahrelange Odyssee hinter ihnen, auf der sie »alles« versucht hatten, um sich schließlich damit abfinden zu sollen, dass ihnen nicht zu helfen sei: »Das liegt eben bei



Ihnen in der Familie.« »In Ihrem Alter ist da nichts mehr zu machen.« »Bei Ihnen ist das psychisch.« »Bevor Sie nicht 50 Kilo abgenommen haben, kann Ihnen niemand helfen ...« Das waren die Aussagen, die verzweifelte Patienten zu uns trieben. Und deshalb glaubten sie auch nicht wirklich daran, dass wir ihnen helfen könnten, weil sie ja über Jahre immer nur gehört hatten, da sei nichts mehr zu machen.

Heute sieht das völlig anders aus. Wir sind mittlerweile sehr bekannt, und zwar vor allem wegen der Tatsache, dass wir die Patienten von den meisten Schmerzen relativ schnell befreien können – auch von chronischen oder solchen, die in der herkömmlichen Medizin als austherapiert gelten. Immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker lassen sich bei uns ausbilden, weil ihre Patienten gern mit unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* behandelt werden möchten. Inzwischen therapieren in Deutschland, Österreich und der Schweiz über 11000 von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten nach unserer Schmerztherapiemethode und nutzen unsere Qualitätssicherungsmaßnahmen, um die Therapie nach dem von uns aufgestellten Goldstandard durchzuführen.

Diese Anzahl unserer Therapeuten permanent zu erweitern und die Behandlungsqualität immer weiter zu verbessern, ist unsere größte und wichtigste Aufgabe. Wir wollen, dass jeder Schmerzleidende nicht weit fahren muss, um in den Genuss unserer Therapie zu kommen, damit er so schnell wie möglich von seinem – meist völlig unnötigen Leiden – befreit werden kann.

#### WICHTIGER HINWEIS

Prinzipiell empfehlen wir allen Menschen mit starken akuten oder chronischen Schmerzen, bei heftigen Vorgeschichten wie mehrfachen Operationen oder anderen erschwerenden Umständen, sicherheitshalber einen unserer zertifizierten Therapeuten aufzusuchen, ehe sie

mit den in diesem Buch empfohlenen Selbsthilfeübungen beginnen. Schon nach der ersten Behandlung können Sie dann einschätzen, ob unsere Methode Ihnen helfen kann und wie Sie weitermachen möchten. Und wenn Sie nicht weiter wissen, sich die Eigenanwendung noch nicht zutrauen, wenn Sie Fragen zu den Übungen oder den anderen Selbsthilfetechniken haben oder bei der Ausführung einfach einen Profi an Ihrer Seite wissen möchten, dann stehen Ihnen auch dafür unsere zahlreichen Partnertherapeuten zur Verfügung (siehe >).



*Wäre es nicht schön, sich wieder schmerzfrei bewegen zu können und den Spaß am Sport zurückzugewinnen?!*

## **Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle**

Mit diesem Buch möchten wir allen Betroffenen die Möglichkeit geben, sich selbst von ihren Knieschmerzen zu befreien. Jeder unserer Schmerzratgeber (siehe >) bringt uns der Vision, allen Menschen ein schmerzfreies Leben weitgehend selbstbestimmt zu ermöglichen, wieder ein Stück näher.

Nach der Lektüre wissen Sie, wie die meisten Schmerzen im Bereich des Knies zustandekommen, wie Sie der Entstehung vorbeugen und sie damit verhindern können, was Sie tun müssen, wenn Schmerzen auftreten, und wie Sie dafür sorgen können, dass Sie dauerhaft davon verschont bleiben. Mithilfe von theoretischem Wissen, ausgefeilten Übungstechniken und praktischen Hilfsmitteln können Sie wieder freier werden und eigenverantwortlich zu Ihrer lebenslangen Schmerzfreiheit und Gesundheit beitragen. Neben einfachen Körperübungen lernen Sie die Faszien-Rollmassage und die Light-Osteopressur kennen. Dazu haben wir Hilfsmittel für die Eigentherapie entwickelt: das Faszien-Rollmassage-Set, eine Übungsschleife, das Drückerset und eine Schmerzfrei-Nährstoff-Kombi. Für den Anfang können Sie aber natürlich auch auf Alltagsgegenstände zurückgreifen, die Sie garantiert zuhause haben (mehr auf >). Auf unserer Website [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com) finden Sie viele weitere Infos. Besuchen Sie auch unbedingt unseren YouTube-Kanal mit über 1000 motivierenden Übungsvideos zum »Dranbleiben« und mehr als 1 Million Abonnenten. (siehe >).

## UNSERE GESCHICHTE

*Medizinisch-naturheilkundliches und Maschinenbau-Wissen, kombiniert mit lebenslanger Bewegungserfahrung aus der Kampfkunst – das waren die Grundlagen der neuen Schmerztherapie.*

1985 eröffnete ich (Roland) meine erste WingTsun-Kampfkunstschule und erlebte dort immer wieder, dass bei Kursteilnehmern Schmerzen besser wurden oder ganz verschwanden. Laut ärztlicher Diagnose – Arthrose, Bandscheibenvorfall oder Entzündungen – hätten diese Schmerzen aber eigentlich gar nicht beeinflussbar sein dürfen, vor allem nicht durch Bewegungsübungen, von denen meist abgeraten wurde. Für mich als studierten Wirtschaftsingenieur der Fachrichtung Maschinenbau, der sein Hobby Kampfkunst zum Beruf gemacht hatte, waren diese Schmerzlinderungen ebenso wenig erklärbar und nachvollziehbar wie für Petra als Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren oder für andere Ärzte und Physiotherapeuten, die bei mir trainierten. In den Folgejahren entwickelte ich aufgrund dieser Erfahrungen ein neues Bewegungssystem gegen Schmerzen, später ein manuelles Therapiesystem, das wir Osteopressur taufte. Uns wurde immer klarer, dass die Lehrmeinung der herkömmlichen Medizin und Physiotherapie im Bereich der Entstehung und Behandlung der meisten Schmerzen dringend reformiert werden musste, da sie offenbar grundlegende Irrtümer enthielt. In den folgenden 20 Jahren entstand aus unseren Erkenntnissen ein völlig neues, revolutionäres Schmerzentstehungsmodell. Die daraus resultierende Therapie ist in der Lage, die meisten Schmerzen des Bewegungsapparates ohne Schmerzmittel und

Operationen auf völlig natürliche Art und Weise zu beseitigen, also im besten Sinne zu heilen.

Seit 2007 bilden wir Ärzte aller Fachrichtungen, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Osteopathen und andere Therapeuten in unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* aus und verbreiten unser Wissen und Können in Vorträgen, Büchern, Fernsehen, Radio, Zeitungen, Übungs- und Erklärvideos auf YouTube und durch Aktivitäten in vielen sozialen Netzwerken.

Unser Ziel ist, allen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Besonderen Wert legen wir darauf, dass die Schmerzleidenden lernen, sich zunehmend mit den speziell entwickelten Übungen, der Faszien-Rollmassage und der Light-Osteopressur selbst zu behandeln und zu helfen.



## WIE ENTSTEHEN KNIESCHMERZEN WIRKLICH?

Nirgendwo werden so viele künstliche Kniegelenke (Knieprothesen) eingesetzt wie in Deutschland: Allein zwischen 2003 und 2009 stieg die Zahl der Kniegelenkprothesen um über 50 Prozent.<sup>1</sup> Das Erschreckende dabei ist: Die meisten Operationen sind völlig unnötig, wie eine große Studie der Bertelsmann-Stiftung belegt.<sup>2</sup> Unserer Erfahrung nach reichen spezielle, aber einfache Übungen und eine effektive Behandlung aus, um die Beschwerden im Knie zu beheben – selbst wenn Sie schon eine Operation oder eine Therapie hinter sich haben oder Arthrose diagnostiziert wurde.

Wir von *Liebscher & Bracht* haben eine Therapie entwickelt, die Sie schnell und dauerhaft von Ihren Knieschmerzen befreien kann – ohne Operationen oder Medikamente.

## DER STAND DER DINGE

Aktuell leiden etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland an Knieschmerzen, doch viele Ärzte empfehlen Operationen und Therapiemaßnahmen, die oft kaum Wirkung zeigen: Beispielsweise gehörten Gelenkspiegelungen (Arthroskopien) zu den häufigsten Eingriffen bei Knieschmerzen, obwohl mehrere Studien längst belegt hatten, dass diese keinen Nutzen bringen.<sup>3</sup> Meistens gehen solche Therapieempfehlungen mit einer – aus unserer Sichtweise – mangelhaften Aufklärung der Patienten einher: Die falsche Annahme, die Schmerzen im Knie gingen vom verschleißenden Gelenkknorpel aus, wird nach wie vor häufig vertreten, auch wenn sich die Arthrose im Stadium 1 bis 3 befindet, also wenn noch nicht Knochen auf Knochen reibt. Der Knorpel hat aber gar keine Schmerzrezeptoren und kann daher auch nicht Ausgangspunkt der Schmerzen sein. Die bei diesem Einwand oft geäußerte Verlegenheitserklärung, dass die Schmerzen durch die bei der Arthrose auftretenden Entzündungsprozesse verursacht würden, entspricht ebenfalls nicht unseren Erfahrungen, da die Schmerzen durch unsere Therapie meist schon im Rahmen der ersten Behandlung stark reduziert oder ganz beseitigt werden können.

Was natürlich nicht bedeutet, dass es dabei bleibt, denn dann geht die Arbeit – weitere Behandlungen und die Übungen – erst richtig los. Aber der Patient weiß jetzt, dass dies der richtige Weg ist.

Überraschenderweise gelingt es uns auch häufig, die Schmerzen zu reduzieren, wenn schon eine Arthrose 4. Grades vorliegt, wenn also die Knochen Kontakt miteinander haben. Das ist schwierig zu begründen, denn in den

Oberflächen der Knochen gibt es Schmerzrezeptoren. Das müssen Studien klären. Aber natürlich wenden wir schon jetzt unsere Methode auch in diesen Fällen an, damit den Patienten geholfen wird.

Kniegelenkprothesen werden ebenfalls viel zu oft und zu schnell eingesetzt, während man andere Therapiemöglichkeiten ausschließt. Der international angesehene Knie spezialist Prof. Dr. med. Hans Pässler hält durchschnittlich drei von vier empfohlenen Knieoperationen für unnötig.<sup>4</sup> Studien zeigen hier, dass sehr viele Patienten mit Kniegelenkprothesen auch nach dem Eingriff noch Knieschmerzen haben.<sup>5</sup>

Uns überrascht das nicht: Die Ursachen der Schmerzen sind in nahezu allen Fällen unnachgiebige Muskeln und Faszien, die zu starke Spannungen aufbauen. Und diese können auch nach der OP noch vorhanden sein. Wenn die Narkose zur Spannungsminderung der Muskulatur geführt hat, weil im Narkosemittel auch Relaxantien (Entspannungsmittel) enthalten sind, oder wenn beim Eingriff Muskeln oder Faszien durchtrennt wurden, deren Spannungen zu hoch waren, dann können die Schmerzen eventuell dadurch verschwinden, nicht aber durch die Knieprothese oder die »Reparatur« selbst.

## **UNSERE NEUE SICHT AUF DIE SCHMERZENTSTEHUNG**

Knieschmerzen werden nach herkömmlicher Auffassung häufig auf dauerhafte Fehlbelastungen, Übergewicht, altersbedingten Knorpelverschleiß im Kniegelenk oder intensive sportliche Betätigungen zurückgeführt. Vielen erscheint das logisch, da sie die Knieschmerzen zum Beispiel kurz nach einer sportlichen Belastung haben. Nach unserer Erfahrung hat das aber nichts mit dem Sport an sich zu tun! Vielmehr sorgen unnachgiebige Muskeln und Faszien und ihre durch den Sport noch einmal erhöhte Anspannung dafür, dass der Knorpel in den Kniegelenken stark



zusammengepresst wird und durch den einseitigen Druck verschleißt. Das Gehirn sendet deshalb einen Alarmschmerz, um die weitere Schädigung des Knorpels und des Kniegelenks zu verhindern: Der Schmerz fordert uns auf, nicht so weiterzumachen wie bisher.

### Der Körper schlägt wegen übermäßiger Spannung Alarm

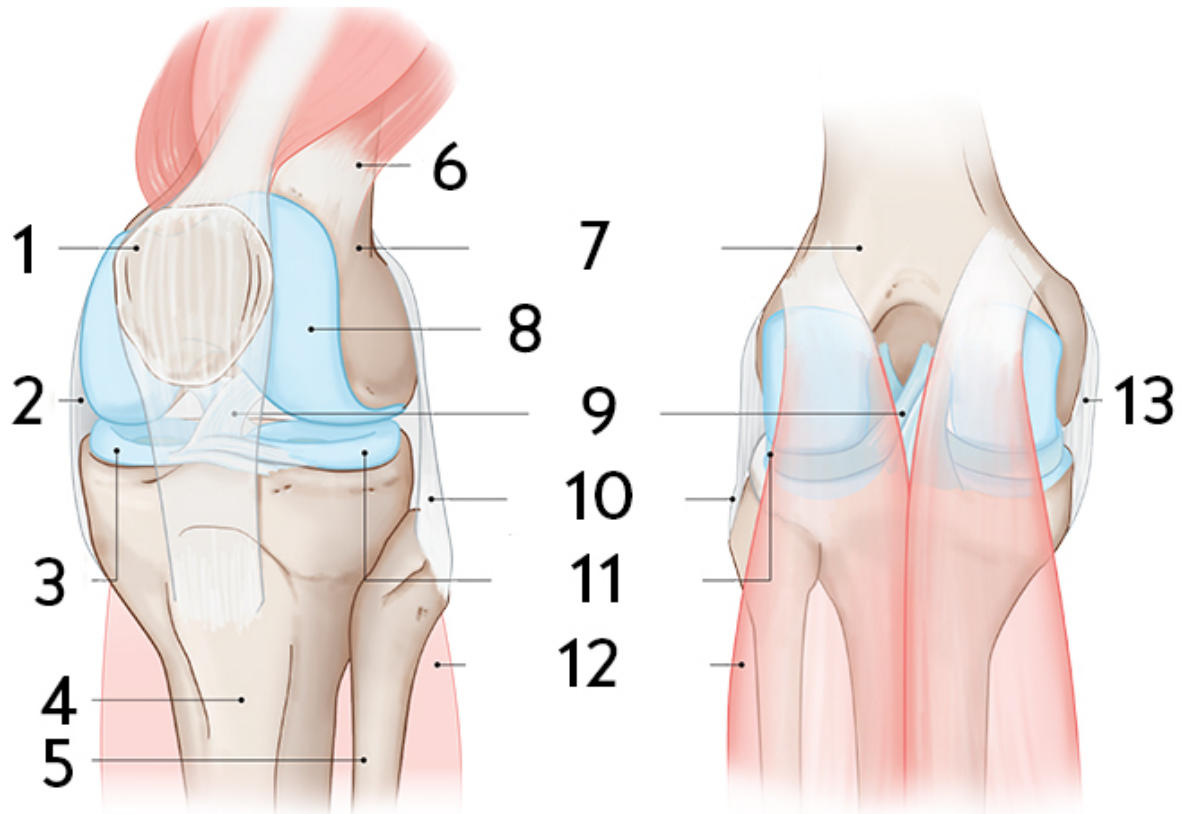
Rezeptoren überall im Bereich des Kniegelenks, in der Knochenhaut, den Muskeln, den Sehnen, den Faszien und der Kapsel registrieren die Bedrohung durch diese übermäßige Spannung für den Knorpel, die Menisken und die sonstigen Strukturen des Gelenks. Die Rezeptoren leiten die Informationen über das Nervensystem an das Gehirn weiter. Dort werden sie verarbeitet, und dabei entsteht der Schmerz, wenn die Auswertung der Informationen ergibt, dass er zum Schutz des Körpers notwendig ist: Das Gehirn sendet, um das Kniegelenk vor drohendem Verschleiß zu schützen, Alarmschmerzen in die Regionen, die von dem Verschleiß bedroht sind.

Wenn also die überhöhten muskulär-faszialen Spannungen nicht normalisiert werden, werden auch die Knieschmerzen und der Gelenkverschleiß nicht aufhören – egal ob Sie eine Knieprothese haben oder nicht.

Unsere Schmerztherapie mit den Übungen nach *Liebscher & Bracht* ist daher speziell darauf ausgerichtet, diese Überspannungen abzubauen und Ihnen wieder ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Nur so ist es möglich, Schmerzen wirklich dauerhaft zu beseitigen.

Im Praxisteil dieses Buches zeigen wir Ihnen ausführlich, wie die Selbstbehandlung funktioniert und wie Sie Ihre Knieschmerzen mit einfachen Übungen, mit der Faszien-Rollmassage und der Light-Osteopressur (der Laienvariante der Osteopressur zur Eigenbehandlung) dauerhaft loswerden können.

Wenn Sie sich momentan sehr unbeweglich fühlen oder es aus Angst vor Schmerzen lieber vermeiden, Ihre Knie zu belasten, gewinnen Sie beim Betrachten der Fotos im Buch vielleicht den Eindruck, dass Sie die Übungen gar nicht machen können. Dann lesen Sie bitte unbedingt, was wir auf > dazu sagen!



*Betrachtet man das Knie von vorn (links) und hinten (rechts), wird klar, wie wichtig eine flexible Muskulatur ist.*

1. Kniescheibe (Patella)
2. Innenband Knie (Lig. collaterale fibulare)
3. Mittiger Meniskus (Meniscus medialis)
4. Schienbein (Tibia)
5. Wadenbein (Fibula)
6. vierköpfiger Oberschenkelstrecker (M. quadriceps femoris)
7. Oberschenkelknochen (Femur)
8. Femurpatellargelenk (Art. femoropatellaris)
9. Kreuzband (Lig. cruciata genus)
10. Außenband Knie (Lig. collaterale tibiale)