

Den Schmerz neu verstehen

Neue Hoffnung für Schmerzpatienten – die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht (LnB)



ten, das den Körper vor drohender Schädigung warnen soll. Die LnB Schmerztherapie beseitigt die Ursache dieser Schmerzen: zunächst wird die verkürzte und verspannte Muskulatur mittels einer speziellen manuellen Technik entspannt, wodurch der Alarmschmerz nachlässt. Um nachhaltige Schmerzfreiheit zu erreichen, werden spezielle Dehnungsübungen, die so genannten Engpassdehnungen, zur Selbstbehandlung vermittelt. Die genaue Wirkung dieser Schmerztherapie wird derzeit an mehreren Hochschulen wissenschaftlich untersucht.

Ob im Profisport bei typischen Sportverletzungen oder bei häufig vorkommenden Alltagsschmerzzuständen wie Migräne, Nackenverspannungen, chronische Rückenschmerzen, Hüft- und Kniearthrose, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen oder Fersensporn- auch bei bereits nachgewiesenen strukturellen Schädigungen hilft die Methode, den Schmerz zu reduzieren.

Klaus Eder (Leitender Physiotherapeut des Deutschen Sportbundes

und des Deutschen Fußballbundes) sagt dazu: „Die LnB Schmerztherapie gehört zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich bisher kennenlernen durfte.“

Die Schmerztherapie wird durch eine Bewegungslehre ergänzt, der LnB-Motion. Ziel von LnB-Motion ist es, ein Gegengewicht zu dem einseitigen Bewegungsalltag zu setzen. Dass wir im Durchschnitt nur 15 Prozent unseres Bewegungspotentials nutzen, führt zu Fehlbelastungen unserer Gelenke und Muskulatur und damit zu Schmerzen und Verschleiß. LnB-Motion, das in Gruppenkursen unterrichtet wird, gibt unserem Körper genau die notwendigen ergänzenden Bewegungsreize, um dauerhaft schmerzfrei, leistungsfähig und voller Energie zu bleiben. LnB Motion ist sehr effektiv und wird in der Grünwälderstraße 17 in Früh-, Mittagspausen und Aferworktrainings von speziell ausgebildeten Motionlehrern unterrichtet. Die Praxis Dr. Karner – Hausärztliche Praxis mit Ganzheitlicher Medizin wird im gleichen Haus weitergeführt.

Schmerzen werden größtenteils von Muskeln, Engpässen in diesen Muskeln und falsch antrainierten Muskelprogrammen verursacht. LnB setzt hier an.

(sk). Am 14. Mai wird das erste neue ganzheitliche Schmerztherapiezentrum in Freiburg am Augustinerplatz eröffnet. Schmerzen, sei es als Kopf- oder Rückenschmerzen oder auch in einer anderen Form, hat jeder schon mal erlebt. Viele Menschen leben

nicht in Ordnung ist. Klassische Schmerzmittel unterdrücken diese Signale und beheben nicht die Ursache.

Die meisten Schmerzen am Bewegungsapparat haben ihre Ursache in Fehlprogrammierungen der Musku-

