

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT
DR. MED. PETRA BRACHT

ISCHIAS & ISG SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Hilfe bei Ischialgie, ISG- und Piriformis-Syndrom, Gesäßschmerzen, Ausstrahlungen in Rücken und Beine



QUALITÄTS
GARANTIE
von Experten
geprüft

Orbisana
GESUNDHEITSWELT

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT
DR. MED. PETRA BRACHT

ISCHIAS & ISG SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Hilfe bei Ischialgie, ISG- und Piriformis-Syndrom, Gesäßschmerzen, Ausstrahlungen in Rücken und Beine



Orbisana
GESUNDHEITSWELT

THEORIE

Gute Aussichten! 5

**ENDLICH WIEDER
SCHMERZFREI LEBEN!** 7

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 8

Die Schmerztherapie nach
Liebscher & Bracht 9

Extra: Unsere Geschichte 12

Wie entstehen Gesäßschmerzen
wirklich? 13

Herkömmliche Diagnosen und
Therapieansätze 14

Unsere neue Sicht auf die
Schmerzentstehung 16

Bewegungstests zur Ursachen-
forschung 17

Ischias, ISG, Piriformis –
untrennbar verkoppelt 19

Warum werden unsere Muskeln und
Faszien immer unnachgiebiger? 20

»Alltagstraining« mit
Schmerzgarantie 22

Die wahren Ursachen der Schmerzen 24

Was bedeutet Schmerz nach
Liebscher & Bracht? 31

Was hilft Ihrem Gesäß
und was nicht? 32

Viele Behandlungen helfen
nicht dauerhaft 33

So funktioniert unsere Therapie 38

Arthrose ist heilbar 39

Die richtige Ernährung
gegen Schmerzen 41

Was Essen mit unseren Schmerzen
zu tun hat 42

Extra: Deshalb empfehlen wir unsere
Nahrungsergänzungsmittel 45

PRAXIS

**SO BEHANDELN SIE
ISCHIAS & CO. SELBST** 47

Tipps für die Übungspraxis 48

Wichtig: Das macht das Üben
sicher! 49

So gestalten Sie Ihr Übungs-
programm 51

Entwickeln Sie Ihre Routine 54

Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel
empfehlen 56



Die Light-Osteopressur gegen Gesäßschmerzen	59
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	60
So wenden Sie die Light-Osteopressur an	62
Die Anleitungen	64

Die Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	72
Dazu dient das Training	73
Das Besondere an unseren Übungen	73
So führen Sie die Übungen aus	77
Die Anleitungen	79

Die Faszien-Rollmassage	98
Wirkung auf zwei Ebenen	98
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	100

So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an	101
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	103
Die Anleitungen	106
Extra: Die Vision von Liebscher & Bracht	118

SERVICE

Wir begleiten Sie gern!	120
Bücher, die weiterhelfen	121
Adressen, die weiterhelfen	121
Quellen & Studien	122
Sachregister	123
Danke von Herzen	126
Impressum	127



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. Mittlerweile behandeln über 3000 Partnertherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

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!

Sie steigen ins Auto und fahren los, doch bereits nach wenigen Minuten brennt Ihr Gesäß so sehr, dass es kaum auszuhalten ist. Nachts wachen Sie wegen Schmerzen auf, die bis in den Rücken strahlen oder am Bein hinunter bis zum Fuß. In der Hüfte sind Sie nicht mehr sehr beweglich oder gar blockiert. Sie können kaum noch Sport machen, Ihr Leben ist massiv eingeschränkt. Viele Menschen leiden so jahrelang und sehen keinen Ausweg. Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen. Wir können Ihnen nicht nur erklären, wie Ihre Schmerzen zustande kommen, sondern auch, wie Sie sich dauerhaft davon befreien können.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über die Schmerzentstehung dringend überholungsbedürftig. Die wirkliche Ursache sind unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien. Das Wissen darum ist die Grundlage dafür, Ihre Schmerzen zu beseitigen, Entzündungsvorgänge auszuheilen und sogar Gelenkknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und -bewegungen gezielt auszugleichen. Das tun die wenigsten, und deshalb kommt es zu – auch chronischen – Ischias- und ISG-Schmerzen.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie, wie es dazu kam und was Sie gegen Ihre Schmerzen tun können. Sie erlernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, speziellen Körperübungen und der Faszien-Rollmassage. Extra dafür entwickelte Hilfsmittel machen 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 *Knieschmerzen selbst behandeln*, dem ersten Titel in dieser Ratgeberreihe, veröffentlicht wurde. Näheres finden Sie unter www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit!



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Egal, ob Sie schon jahrelang an diesen Beschwerden leiden oder der ins Bein einschießende Schmerz Sie erst seit gestern quält, ob ein chronisch entzündeter Ischias oder eine ISG-Arthrose diagnostiziert wurden – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.

IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

8

WIE ENTSTEHEN DIE GESÄSSSCHMERZEN WIRKLICH?

13

WAS HILFT IHREM GESÄSS UND WAS NICHT?

32

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG GEGEN SCHMERZEN

41



IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Haben Sie Schmerzen im Gesäß, in der Leistenengegend, ins Bein ausstrahlend, seitlich am Becken oder im Bereich des ISG? Wachen Sie nachts von den Beschwerden auf, tagsüber können Sie kaum sitzen? Und Sie 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 auch schon eine Diagnose bekommen: Ischialgie, Arthrose im Iliosakralgelenk, ISG-Blockade, Bandscheibenvorfall oder Piriformis-Syndrom ...

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 lang-

fristigem 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 aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter solchen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden das Iliosakralgelenk (ISG), der Ischiasnerv und Gefäße (Blut, Lymphe) derart zusammengepresst, dass Schmerzen, Arthrose oder Blockaden entstehen. Natürlich können Schmerzen rund um die Hüfte und im Gesäß 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 ISG, Ihre Bänder oder Nerven geschädigt werden 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 unsere Vision ist ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen – und zwar ohne Medikamente und Operation! Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie chronische Ischialgie oder ISG-Arthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, um die Signale Ihres Körpers verstehen zu lernen und sich selbst von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnten Ihnen herkömmliche Therapien nicht zufriedenstellend helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Therapien bieten wir Ihnen mit der Liebscher & Bracht-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir Ihnen in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen, unter denen Sie leiden, tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun selbst 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 Schmerzen im menschlichen Körper, für 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 Wirkungen, 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.« 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. Unsere Therapie ist 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 austerapiert gelten.

HILFE BEIM THERAPEUTEN

Prinzipiell empfehlen wir allen Menschen mit starken akuten oder chronischen Schmerzen, bei heftigen Vorgeschichten wie mehrfachen Operationen oder anderen erschwernenden Umständen, sicherheitshalber einen unserer Partnertherapeuten aufzusuchen, ehe sie mit den 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 Fragen zu den Übungen oder den anderen Selbsthilfetechniken haben oder bei der Ausführung einfach einen Profi an Ihrer Seite wissen möchten, dann steht Ihnen auch dafür unser großes Netz von Partnertherapeuten zur Verfügung (siehe Seite 120).



In unseren Ausbildungen erleben Therapeuten am eigenen Leib, wie schnell wir Schmerzen auflösen können.

Immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker lassen sich bei uns ausbilden, weil ihre Patienten mit unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* behandelt werden möchten. Inzwischen therapieren in Deutschland, Österreich und der Schweiz über 3000 von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten nach unserer Methode und nutzen unsere Qualitätssicherungsmaßnahmen, um die Behandlungen nach dem von uns definierten Goldstandard durchzuführen. Dieses Angebot 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 – auch über die Selbstbehandlung hinaus – in den Genuss unserer Therapie zu kommen, damit er so schnell wie möglich von seinem meist völlig unnötigen Leiden befreit werden kann.

Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle

Mit diesem Buch möchten wir allen Betroffenen die Möglichkeit geben, sich selbst von ihren Gesäßschmerzen und den ausstrahlenden Beschwerden zu befreien.

Jeder unserer Schmerzratgeber (siehe Seite 121) 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 entstehen, 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 speziell für die Eigen Therapie entwickelt: das Faszien-Rollmassage-Set, eine Übungsschleife, das Drücker-Set und eine Schmerzfrei-Nährstoff-Kombi. Auf unserer Website www.liebscher-bracht.com finden Sie viele weitere Infos. Besuchen Sie auch unbedingt unseren YouTube-Kanal mit über 700 kostenfreien Übungsvideos. Geben Sie dazu bitte bei www.YouTube.com »Liebscher-Bracht« ins Suchfeld ein.

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 es Kursteilnehmern, die Schmerzen hatten, bald besser ging oder dass die Beschwerden sogar 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 nicht erklärbar und nachvollziehbar. Genauso ging es Petra als Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren oder anderen Ärzten und Physiotherapeuten, die bei mir trainierten. In den Folgejahren entwickelte ich aufgrund dieser Erfahrungen ein neues Bewegungssystem gegen Schmerzen und später ein manuelles Therapiesystem, das wir Osteopressur taufen. Uns wurde immer klarer, dass die Lehrmeinung der herkömmlichen Medizin und Physiotherapie bezüglich 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 ohne Schmerzmittel und Operationen auf völlig natürliche Art und Weise zu beseitigen, also 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 GESÄSS- SCHMERZEN WIRKLICH?

Bei Schmerzen im Gesäß und im unteren Rücken, aber auch bei Ausstrahlungen in die Beine bis zu den Füßen werden meist Nervenwurzelreizungen des Ischias, ein geschädigtes ISG oder der Piriformis als Ursache vermutet und daher vor allem Schmerzmittel, Relaxanzien oder Entzündungshemmer verschrieben. Unserer Erfahrung nach reichen spezielle, aber einfache Übungen und eine

effektive Behandlung aus, um die Ischias- und ISG-Beschwerden 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 Gesäßschmerzen und deren Ausstrahlungen befreien kann – ohne Medikamente oder Operationen.

HERKÖMMLICHE DIAGNOSEN UND THERAPIEANSÄTZE

Ischialgie

Man geht davon aus, dass bestimmte – den Ischiasnerv bildende – Wurzeln der Spinalnerven (Rückenmarksnerven) durch Bandscheibenvorfälle oder knöcherne Wirbelveränderungen zusammengedrückt werden und so die Beschwerden im Versorgungsbereich des Nervs entstehen: stechende oder ziehende Schmerzen, die von einer Gesäßseite ins Bein ausstrahlen, sowie Kribbeln und Taubheitsgefühle bis hin zu Lähmungserscheinungen.

Exakte Daten gibt es nicht, aber laut einer Studie leiden 12,2 bis 43 Prozent der Bevölkerung im Laufe des Lebens an Ischiaschmerzen.¹ Oft werden diese nach der Leitlinie »Kreuzschmerzen« der Bundesärztekammer behandelt. Sie sieht die Aufforderung zu normaler Aktivität und Bewegung, Wärme, Schmerzmittel (NSAR wie Ibuprofen oder Voltaren), Bewegungstherapie, ggf. im Wasser, wenn die Schmerzen es nicht anders zulassen, und strukturierte Übungen wie Stabilitätstraining der unteren Wirbelsäule vor.² Wenn diese Maßnahmen nicht helfen oder wenn Taubheit oder Kraftminderung in den Beinen auftreten, sollen Operationen zur Entfernung von Bandscheibengewebe oder die Einspritzung von Schmerzmitteln nahe der Nervenwurzel Abhilfe schaffen.³ Studien zeigen jedoch, dass Operationen und Spritzen oft nur kurzfristig helfen, dass strukturierte

physiotherapeutische Übungen kaum besser helfen als die Aufforderung, aktiv und beweglich zu bleiben,⁴ dass Schmerzmittel bei akuten Ischiasschmerzen nicht besser helfen als Placebos,⁵ dass entzündungshemmende Schmerzmittel bei anhaltenden Schmerzen im unteren Rücken nur etwas besser helfen als Placebos, aber dafür auf Dauer unerwünschte Nebenwirkungen haben, und dass Antidepressiva gar nicht helfen.⁶ Etwa 10 bis 40 Prozent der Betroffenen entwickeln chronische Schmerzen im Bereich des Ischias.⁷

ISG-Syndrom

ISG-Schmerzen werden häufig den »unspezifischen lumbalen Rückenschmerzen« zugeordnet, also Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins ohne offensichtliche Ursache. Die Schmerzen sollen entstehen, weil das Iliosakralgelenk »verrenkt« oder durch Arthrose beschädigt ist. Genaue Daten zur Häufigkeit liegen nicht vor, aber man geht davon aus, dass eine Dysfunktion des ISG-Gelenks 15 bis 30 Prozent der idiopathischen (unspezifischen) Schmerzen im unteren Rücken erklärt.⁸ Die herkömmliche Behandlung besteht aus verschiedenen konservativen Maßnahmen wie Schmerzmittel, Manual- und Physiotherapie, Korsettbehandlung und Belastungsumstellungen. Wenn diese nicht anschlagen, versucht man es mit Injektionen ins ISG unter CT-Kontrolle oder in therapieresistenten Fällen sogar mit der dauerhaften Versteifung des ISG.

Den herkömmlich arbeitenden Ärzten und Therapeuten ist bewusst, dass eine korrekte Zuordnung der Ursachen schwierig ist und oft nicht eindeutig erfolgen kann. Bildgebende Verfahren liefern in vielen Fällen keine Aussage, daher versucht man, diese Verfahren durch die Kombination verschiedener Provokationstests (siehe Seite 17) zu ersetzen.

Piriformis-Syndrom

Die Beschwerden ähneln der Ischialgie und werden durch Vorbeugen, Heben, langes Sitzen und Stehen oder sehr einseitige Bewegungsmuster verstärkt. Als Ursache gilt, dass der Ischiasnerv beim Verlassen des Beckens durch den Piriformismuskel komprimiert wird. Der Piriformis gilt als für 6 bis 8 Prozent aller Schmerzen am unteren Rücken und in der Gesäßregion verantwortlich. Es gibt hier keinen universellen Therapieansatz, da sich die Mediziner nicht über diagnostische Kriterien einig sind und die Abgrenzung zu Schmerzen des ISG und Ischias schwierig ist. Es wird geraten, schmerzauslösende Aktivitäten zu vermeiden und sich zu schonen. Von Dehnung und Physiotherapie über Anästhetika-, Kortikosteroid- und Botulinumtoxin-(BTX-)Injektionen bis hin zur Stärkung der Hüftmuskulatur wird alles eingesetzt. Eine Studie ergab, dass Maßnahmen zur Dehnung des Piriformismuskels die besten Ergebnisse bringen. Sie bestätigt unsere Einschätzung, dass auch dort zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien für die Schmerzen verantwortlich sind.⁹

Zweifel an der Lehrmeinung

Diese Einschätzungen der herkömmlichen Medizin sind für uns insofern nachvollziehbar, als sie sich auf bildgebende Verfahren stützen, die so gut wie keinen Aufschluss über die Spannungen der Muskeln und Faszien geben können.

Die herkömmliche Lehrmeinung geht davon aus, dass die Schmerzen entlang des Ischias durch die Reizung der Nervenwurzeln, die den unteren Lenden- oder Kreuzbeinwirbeln entspringen, ausgelöst werden. Deshalb wird deren Struktur mit verschiedenen bildgebenden Verfahren wie Röntgen und MRT so genau wie möglich untersucht. Dabei wird jedoch immer wieder festgestellt, dass die Schmerzen nicht mit den Ergebnissen dieser Bildgebung in Einklang zu bringen sind, da nichts Verdächtiges zu finden ist. Weil die Spannungen der Muskeln und Faszien auf den Bildern nicht sichtbar sind, werden sie »übersehen«. Und deshalb spielen diese Spannungen in der Ursachensuche so gut wie keine Rolle. Immerhin findet der Piriformis als einer der möglichen »Druckerzeuger« inzwischen immer mehr Beachtung.

Sieht man jedoch Veränderungen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder des Kreuzbeins, wird oft eine Operation empfohlen. Kommt es über die Schmerzen hinaus zu einer Fußheberschwäche oder anderen Lähmungen, dann wird das meist als Anlass zur sofortigen Operation gesehen. Und wird dann operiert, zeigt sich oft, dass die aufgrund der Bilder

erfolgte Diagnose falsch war, dass es sich in Wirklichkeit anders verhält.

Dies alles sind deutliche Anzeichen dafür, dass die herkömmliche Theorie der Schmerzentstehung, bei der Schädigungen der Struktur im Vordergrund stehen, grundlegend falsch sein könnte. Da aber in der medizinischen Lehrmeinung bisher eine Alternative fehlt, findet man sich mit diesen Ungereimtheiten ab und hinterfragt sie nicht.

UNSERE NEUE SICHT AUF DIE SCHMERZENTSTEHUNG

Nach unserer Erfahrung haben meist weder die Schmerzen noch die Lähmungserscheinungen mit Veränderungen an den Wirbeln oder Bandscheiben, mit Arthrose oder Fehlstellungen zu tun. Vor allem sehen wir auch seit Jahren an anderen Gelenken, dass Arthrose bei Schmerzen meist keine Rolle spielt. Vielmehr sorgen zu stark ziehende und unnachgiebige Muskeln und Faszien dafür, dass der Ischiasnerv an unterschiedlichen Stellen dauerkomprimiert ist und das ISG zu stark zusammengepresst wird, sodass es durch den zu hohen Druck verschleißt und/oder verkantet. Drei dadurch verursachte Zustände führen unserer Erfahrung nach zu unterschiedlichen Schmerzen.

Drei gute Gründe für Schmerzen

Stoffwechselstau: Durch die zu hohe Spannung allgemein im Bereich der Gesäßmuskulatur

und speziell im Piriformismuskel wird der Ischiasnerv so komprimiert, dass seine innere Versorgung gemindert wird. Die Blut- und Lymphgefäße werden gestaut und Stoffwechselabfälle nicht abtransportiert, Nährstoffe erreichen bestimmte Zellen nicht mehr. Das Nervengewebe übersäuert, es beginnt zu brennen. Zu diesem Stoffwechselstau kann es auch an weiteren Kompressionsengpässen im Bereich der Beine und Füße kommen.

Muskelverspannungen: Zusätzlich spannt sich die gesamte Muskulatur im Gesäßbereich immer mehr an, da das Hüftgelenk durch Verkürzungen der Beugemuskulatur, vor allem des Hüftbeugers, immer mehr in die Beugung nach vorn gezogen wird. Irgendwann »brennen« die dabei überbeanspruchten Muskelbereiche – sogar bis hoch zum Rücken. Wir nennen das Überlastungsschmerzen.

Warnung vor Verschleiß: Zu guter Letzt sendet das Gehirn einen Alarmschmerz, um die Schädigung des ISG – Verrenkung oder Arthrose – zu verhindern. Der Schmerz fordert uns auf, nicht so weiterzumachen wie bisher.

Alarmschmerz – eine Schutzreaktion des Gehirns

Rezeptoren überall im Bereich des Iliosakralgelenks – in der Knochenhaut, den Muskeln, den Sehnen, den Faszien und der Gelenkkapsel – registrieren die Bedrohung durch diese übermäßige Spannung für den Knorpel und die sonstigen Strukturen dieses Bereiches. Sie leiten die Informationen an das Ge-

hirn weiter. Dort werden sie verarbeitet, und dabei entsteht der Alarmschmerz, wenn die Auswertung der Informationen ergibt, dass er zum Schutz des Körpers notwendig ist: Das Gehirn sendet diese Alarmschmerzen genau in die Bereiche, deren Nutzung den Verschleiß auslöst. Wenn also die überhöhten muskulär-faszialen Spannungen nicht normalisiert werden, werden auch die Gesäßschmerzen und der Verschleiß nicht aufhören. 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, die Schmerzen wirklich dauerhaft zu beseitigen. Im Praxisteil dieses Buches zeigen wir Ihnen ausführlich, wie die Liebscher & Bracht-Therapie funktioniert und wie Sie Ihre Gesäßschmerzen und die »Ausstrahlungen« dauerhaft loswerden können: mit einfachen Körperübungen, Faszien-Rollmassage und Light-Osteopressur (der Laienvariante der Osteopressur zur Selbstbehandlung).

BEWEGUNGSTESTS ZUR URSACHENFORSCHUNG

Übliche Provokationstests

In der herkömmlichen Medizin gibt es einige Tests, mit denen man versucht, den Zustand des **Ischias** einzuschätzen. Beim **Lasègue-Test** hebt der Therapeut das gestreckte Bein und

prüft, ob bei einem Winkel von 45 Grad Schmerzen im Bein, Rücken oder Gesäß auftreten. Falls ja, geht man davon aus, dass eine Schädigung an der Nervenwurzel vorliegen könnte, etwa durch einen Bandscheibenvorfall. Beim **Bragard-Test** wird zusätzlich der Vorfuß in Richtung Knie gezogen. Verstärkt sich dadurch der Schmerz, wird das wieder als Hinweis auf eine Nervenwurzelschädigung gesehen. Beim **Zehenspitzenstand-Test** wird geprüft, ob und wie ausgeprägt der Patient auf den Zehen stehen kann. Fällt ihm das schwer oder kann er es gar nicht, geht man wieder von Nervenfehlfunktionen aus.

Die Tests für das **ISG** und den **Piriformis** bestehen aus provozierenden Manipulationen, bei denen die Beine oder das Becken direkt in bestimmte Positionen gedrückt und gezogen werden. Treten dadurch Schmerzen auf, wird auf den Zustand der beteiligten Körperstruktur rückgeschlossen.

Es herrscht aber Übereinstimmung in der herkömmlichen Therapie, dass solche Tests nur als Hinweis zu verstehen sind und keine diagnostische Sicherheit bieten.

In unserer Liebscher & Bracht-Therapie wenden wir solche Verfahren nicht an, weil wir wissen, dass meist die *Funktion der Muskeln und Faszien* für die Schmerzen verantwortlich sind und nicht der *Zustand der Struktur* des Ischiasnervs, des Iliosakralgelenks oder des Piriformismuskels. Vielmehr sind die strukturellen Zustände die Folgen der meist zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien.

Interessanterweise sind in unserem System die herkömmlichen »Tests«, bei denen bestimmte muskulär-fasziale Gewebe auf Zug gebracht werden, schon Teil der Lösung, also die Therapie. Denn wenn dieses Ziehen als Dehnung weitergeführt wird, verändert es den Zustand, der vorher zum Schmerz geführt hat.

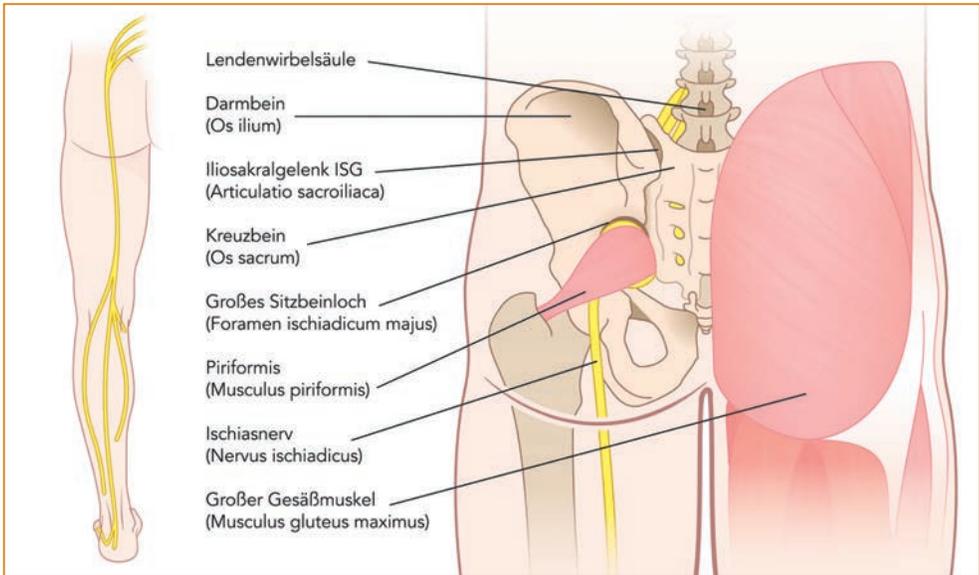
Testen Sie selbst, wo Sie stehen

- Legen Sie sich am Boden auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine angewinkelt auf. Strecken Sie die Beine langsam, bis die Kniekehlen am Boden liegen. Bemerken Sie eine zunehmende Spannung oder sogar einen Schmerz im Rücken, in der Hüfte oder in der Leiste? Dann sollten Sie mit unseren Übungen beginnen, denn Ihre hüftbeugende muskulär-fasziale Struktur ist offenbar stark verkürzt. Können Sie die Beine gar nicht gestreckt auf den Boden legen, weil das zu weh tut? Dann beginnen Sie bitte unbedingt schnellstmöglich mit unseren Übungen!
- Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf die angewinkelten Unterarme und drücken Sie so Ihren Oberkörper hoch. Fängt es dabei an, in der Leiste, am Bauch oder Rücken zu spannen und zu schmerzen? Dann ist Ihr Zustand nicht alarmierend, aber fangen Sie an, etwas gegen die zunehmende Verkürzung zu unternehmen.

- Gehen Sie auf alle viere und stellen Sie Ihr Becken so, dass Sie möglichst wenig im Hohlkreuz sind. Lassen Sie sich mit den Leisten voran immer mehr nach unten durchhängen (siehe Foto unten). Müssen Sie ins Hohlkreuz gehen, um tief durchhängen zu können? Dann sind die hüftbeugenden Muskeln und Faszien der Körpervorderseite zu kurz. Wenn Sie unsere Übungen praktizieren, werden Sie auch ohne Hohlkreuz immer tiefer kommen. Können Sie sich mit den Leisten voran so tief durchhängen lassen, dass sie fast den Boden berühren? Dann können Ihre Gesäßprobleme so groß nicht sein. Oder Sie gehören zu den seltenen Fällen, in denen nicht Verkürzungen der Hüftbeuger, sondern andere Muskeln und Faszien für die Beschwerden verantwortlich sind. Probieren Sie trotzdem alle Übungen aus.

Bei dieser – oben beschriebenen – Übung spüren Sie, ob und wie stark Ihre Hüftbeuger verkürzt sind.





Links sehen Sie den gesamten Verlauf des Ischiasnervs, rechts den Gesäßbereich mit ISG, Piriformis und Gesäßmuskeln.

ISCHIAS, ISG, PIRIFORMIS – UNTRENNBAR VERKOPPELT

Der **Ischiasnerv** wird aus einem Nervengeflecht gebildet, das unter dem fünften Lendenwirbel und aus dem Kreuzbein austritt. Er ist zuständig für die nervale Versorgung des Beins, des Gesäßes und der Hüfte, also für eine funktionierende Sensorik und Motorik in dieser Körperregion. Er verläuft unter dem größten Gesäßmuskel, dem **Musculus gluteus maximus**, und durch das große Sitzbeinloch. Über diese Stelle zieht auch ein birnenförmiger Muskel, der **Musculus piriformis**. Nach Durchtritt durch die Piriformislücke läuft der Ischiasnerv an der Rückseite des Oberschen-

kels zwischen den Oberschenkelbeugern entlang. An der Kniekehle teilt er sich dann in die Wadenbein- und Schienbeinnerven. Die **Iliosakralgelenke** sitzen zwischen dem Kreuzbein (**Os sacrum**) und dem Darmbein (**Os ilium**). Sie verbinden also die Lendenwirbelsäule mit dem Becken. Aufgrund dieser Position haben sie nur einen minimalen Bewegungsspielraum, der unter anderem durch Muskeln, Bänder und ein dichtes Bindegewebe, die Faszien, ermöglicht wird. Im Normalfall sorgen diese Strukturen für Stabilität in den Gelenken, sodass diese ihrer Bewegungs- und stoßdämpfenden Funktion ungehindert nachkommen können.