



dr med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

# Masaż rolujący powięzi według metody Liebscher & Bracht

Skutecznie  
pokonaj przewlekły  
ból bez drogich terapii,  
leków i operacji

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **Masaż rolujący powięzi**

## **według metody Liebscher & Bracht**

dr med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

# **Masaż rolujący powięzi według metody Liebscher & Bracht**

Skutecznie pokonaj przewlekły  
ból bez drogich terapii,  
leków i operacji



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-911-3

Tytuł oryginału: *Rolle dich schmerzfrei*  
by Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht  
Copyright © 2019 by Wilhelm Goldmann Verlag  
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Książka

Ponad 90 procent przypadków bólu można skutecznie leczyć bez farmaceutyków czy zabiegów chirurgicznych. Do takiego wniosku doszli lekarka dr med. Petra Bracht i specjalista od bólu Roland Liebscher-Bracht. Praktyka ich skutecznej metody pokazuje, że mają słuszość. W tej książce proponują oni drogę autoterapii za pomocą masażu rolującego powięzi i ukierunkowanych ćwiczeń rozciągająco-wzmacniających. Pacjent bólowy krok po kroku poznaje różne ćwiczenia, które może też obejrzeć na specjalnej stronie w Internecie. Kluczowe znaczenie mają tu mięśnie i tkanka łączna (a ściślej: powięź). Za pomocą zaprezentowanych w książce ćwiczeń Liebscher & Bracht zostają one tak rozciągnięte, a jednocześnie wzmocnione, że często bóle znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. W swoich gabinetach terapeuci metody Liebscher & Bracht stosują tak zwaną osteopresurę, czyli manualną terapię uciskową punktów bólowych. Natomiast przedstawiony w książce uproszczony masaż rolujący powięzi daje pacjentowi możliwość bycia aktywnym w warunkach domowych, samodzielnie lub we dwoje.

## Autorzy

Dr med. Petra Bracht jest lekarką medycyny ogólnej i naturopatii. Już w okresie studiów zaczęła badać alternatywne metody leczenia. Ciężka choroba przybranej matki oraz praca w indyjskim szpitalu wzmocniły jej życzenie pomagania chorym metodami wykraczającymi poza medycynę czysto akademicką. Bardzo szybko przekonała się do stosowania leczniczego

odżywiania i wyspecjalizowała się w medycynie dietetycznej i ortomolekularnej. Wraz ze swoim mężem Rolandem Liebscherem-Brachtem, specjalistą od bólu i wykładowcą terapii bólu, który studiował inżynierię przemysłową ze specjalnością budowa maszyn, a przez całe życie trenował różne sztuki walki i terapię ruchowe oraz nauczał ich, opracowała ona terapię bólu nazwaną metodą Liebscher & Bracht. Od 2007 roku oboje nauczają jej, a w tym czasie stworzyli też sieć terapeutów stosujących ich metodę, obejmuje ona ponad 2500 lekarzy, praktyków medycyny alternatywnej i fizjoterapeutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Autorzy, oboje urodzeni w 1956 roku, mieszkają wraz z synem i pracują w Bad Homburg w Taunus.

## Spis treści

<b>Przedmowa .....</b>	<b>13</b>
------------------------	-----------

### **CZĘŚĆ I PODSTAWY**

<b>Ból .....</b>	<b>19</b>
------------------	-----------

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht .....	20
--	----

Nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból .....	20
---	----

Dla kogo odpowiedni jest ten program samopomocy? ...	21
--	----

Rozwiązania zamiast strategii unikania .....	22
--	----

Ruch to podstawa .....	23
------------------------	----

Wszystko musi płynąć .....	24
----------------------------	----

Jednostronność i brak ruchu – przyczyna bólu .....	24
--	----

Fascynująca powięź .....	25
--------------------------	----

Tkanka łączna spełnia wiele funkcji .....	26
---	----

Powięź a przemiana materii .....	27
----------------------------------	----

Giętkość powięzi i mięśni .....	28
---------------------------------	----

Ruch ma kluczowe znaczenie .....	28
----------------------------------	----

Masaż rolujący powięzi i ćwiczenia uwalniające od bólu ..	29
---	----

Skąd się bierze ból? .....	30
----------------------------	----

Kiedy grozi zużycie .....	31
---------------------------	----

Ruch, który mógłby zaszkodzić, boli .....	31
---	----

Brak ruchu prowadzi do skrócenia mięśni i powięzi .....	32
Zacieśnienia mięśniowo-powięziowe .....	33
Trzy stadia bólu .....	34
Pierwsze stadium: ból z przeciążenia .....	34
Drugie stadium: ból alarmowy .....	35
Trzecie stadium: ból wskutek uszkodzenia .....	36
Leczyć bóle – ale jak? .....	37
Sukcesy różnych podejść terapeutycznych .....	38
Rozpoznanie współzależności .....	39
Dwanaście błędnych poglądów na temat bólu .....	41
<b>Program wolności od bólu .....</b>	<b>49</b>
Znormalizowanie napięć mięśni i powięzi, nowe zaprogramowanie mięśni .....	49
Ciepło jako środek doraźny na sytuacje ostre .....	49
Zredukowanie nadmiernego napięcia mięśni .....	50
Zainstalowanie zdrowych programów odprężenia mięśni ...	50
Pośrednio działające czynniki nasilające ból .....	51
Rzut oka na całość .....	52
Dostosuj swoje warunki życiowe .....	52
Zwracaj uwagę na odżywianie .....	53
Przyjrzyj się swemu bezpośredniemu otoczeniu .....	54
Rola psychiki .....	55



**CZĘŚĆ II**  
**PRAKTYKA**  
**PROGRAM SAMOPOMOCY**  
**W PRZYPADKU BÓLU**

<b>Natychnmiastowa pomoc w ostrych przypadkach: zastosowanie ciepła .....</b>	<b>59</b>
Co należy brać pod uwagę podczas stosowania ciepła .....	59
Kiedy ciepło nie działa .....	60
Nie stosuj ciepła w stanie zapalnym .....	60
Jak złagodzić ból ciepłem .....	61
Prysznic czy wanna .....	61
Odpowiednia temperatura .....	61
Aromaty wzmagają działanie .....	62
<b>Masaż rolujący powięzi .....</b>	<b>65</b>
Jak działa masaż rolujący powięzi .....	65
Bezpieczeństwo podczas samoleczenia .....	66
Liczne, pozytywne dla zdrowia, skutki uboczne .....	66
Jak stosować masaż rolujący powięzi .....	67
Leczenie bólu .....	68
Jako uzupełnienie terapii bólu metodą Liebscher & Bracht .....	68
Poprawa samopoczucia .....	69

Na co zwracać uwagę podczas masażu rolującego powięzi ..	69
Czas trwania masażu .....	70
Pora dnia i zapewnienie spokoju .....	70
Wykorzystanie siły przyzwyczajenia .....	70
Odpowiedni wariant dla każdego .....	71
Właściwe dozowanie ucisku .....	71
Odpowiednie narzędzie rolowania dla każdego .....	71
Indywidualne otoczenie .....	72
Technika rolowania (przetaczania) .....	73
Ćwiczenie czyni mistrza .....	74
Wskazówki dotyczące optymalnej redukcji bólu .....	74
Masaż rolujący powięzi w praktyce .....	77
Masaż powięzi, strefa 1: twarz i sklepienie czaszki .....	77
Masaż powięzi, strefa 2: twarz i żuchwa .....	79
Masaż powięzi, strefa 3: szyja i kark .....	81
Masaż powięzi, strefa 4: brzuch .....	83
Masaż powięzi, strefa 5: górna część pleców .....	85
Masaż powięzi, strefa 6: dolna część pleców .....	87
Masaż powięzi, strefa 7: bark .....	89
Masaż powięzi, strefa 8: ramię .....	92
Masaż powięzi, strefa 9: przedramię i dłoń .....	94
Masaż powięzi, strefa 10: przednia strona uda .....	97
Masaż powięzi, strefa 11: boczna strona uda .....	100
Masaż powięzi, strefa 12: pośladki .....	102
Masaż powięzi, strefa 13: tylna strona uda .....	104
Masaż powięzi, strefa 14: podudzie .....	106
Masaż powięzi, strefa 15: stopa .....	108

<b>Ćwiczenia uwalniające od bólu .....</b>	<b>111</b>
Jak działają ćwiczenia uwalniające od bólu .....	111
Zwiększenie giętkości mięśni i powięzi .....	112
Poprawa zdolności fizycznych .....	112
Stać się znowu „całością” .....	112
Jak stosować ćwiczenia uwalniające od bólu .....	113
Usuwanie bólów i napięć .....	113
Poprawa elastyczności .....	114
Zwiększenie sprawności .....	114
Na co zwracać uwagę podczas ćwiczeń uwalniających od bólu .....	114
Poruszać się powoli i świadomie .....	115
Unikanie urazów .....	116
Prawidłowe dozowanie bólu .....	116
Weź za siebie odpowiedzialność .....	117
Trzy kroki ćwiczeń uwalniających od bólu .....	118
Ćwiczenia uwalniające od bólu w praktyce .....	120
Ćwiczenie nr 1: oczy .....	120
Ćwiczenie nr 2: szczęka .....	123
Ćwiczenie nr 3: kark .....	124
Ćwiczenie nr 4: kręgosłup .....	126
Ćwiczenie nr 5: przepona .....	128
Ćwiczenie nr 6: pośladki .....	129
Ćwiczenie nr 7: bark i plecy .....	132
Ćwiczenie nr 8: górna część klatki piersiowej .....	133

Ćwiczenie nr 9: brzuch .....	136
Ćwiczenie nr 10: przednia część barku .....	138
Ćwiczenie nr 11: prostownik (mięsień trójgłowy) ramienia .....	139
Ćwiczenie nr 12: zginacz nadgarstka .....	142
Ćwiczenie nr 13: tylna część nogi .....	144
Ćwiczenie nr 14: przednia część uda .....	148
Ćwiczenie nr 15: łydki .....	152
Jaki masaż rolujący i jakie ćwiczenia na jakie dolegliwości? .....	155
<b>Zakończenie</b> .....	<b>159</b>
To jest w twoich rękach .....	159
Więcej informacji .....	163
Podziękowania .....	165
Słowniczek .....	167

# Przedmowa

Manualne usuwanie bólów, także chronicznych, to istota naszej terapii przeciwbólowej, którą rozwijamy od 1986 roku. Pod koniec 2007 roku zaczęliśmy wreszcie przekazywać ją innym: lekarze, specjaliści medycyny alternatywnej, osteopaci, chiropraktycy, fizjoterapeuci i przedstawiciele prawie wszystkich podejść terapeutycznych przyczyniają się odtąd wraz z nami do skutecznego leczenia bólu.

W międzyczasie rozeszły się słuchy, że rzeczywiście osiągnęliśmy to, co od początku twierdziliśmy: wiele najczęściej dziś występujących stanów bólowych redukujemy podczas pierwszej sesji leczenia o 70-100 procent. Innymi słowy, ból utrzymujący się po pierwszym zabiegu wynosi już tylko od 0 (brak bólu) do 30 procent („jeśli tak zostanie, mogę to łatwo znieść bez żadnych środków przeciwbólowych”). Po zakończeniu terapii większość pacjentów jest wolna od bólu, u innych dolegliwości można go w trwały sposób znacząco zredukować.

Są to wyniki statystyki, którą od kilku lat prowadzimy podczas naszych szkoleń i tygodni uwalniania od bólu. Uczestników pytano o ich własne dolegliwości bólowe, ten stan wyjściowy z pierwszego dnia uznawano za 100 procent. Poziom bólu odnotowywano codziennie, stan końcowy z ostatniego dnia stanowił

ostateczny wynik. Pierwsze badania przeprowadzone na poziomie naukowym potwierdzają te rezultaty, a przedstawiciele konwencjonalnych terapii przeciwbólowych są zaskoczeni: nasza metoda wykazała skuteczność, która dotąd wydawała się niemożliwa.

Ponieważ współpracujemy teraz ze znanymi badaczami, którzy zajmują się najświeższymi zagadnieniami dotyczącymi mięśni, powięzi i specjalnych obszarów mózgu, z ekscytacją śledzimy coraz pełniejsze naukowe wyjaśnienie tego, co od wielu lat możemy codziennie obserwować. Dla dręczonych przez ból pacjentów, z których niektórzy musieli cierpieć latami i często utracili już nadzieję na uzyskanie pomocy, są to mniejsze i większe „cuda”.

Do lata 2009 roku o naszej nowej terapii bólu dowiadywali się przede wszystkim zainteresowani terapeuci. Wtedy właśnie przedstawiono ją milionom widzów w programie Stern TV. Odtąd nasza terapia coraz bardziej zyskuje na popularności. Dzięki tej książce czynimy teraz wielki krok naprzód. Jest to rozwinięcie naszego pierwszego poradnika *Schmerzfrei – unterer Rücken*. Wielu czytelników wyrażało życzenie, aby można było w ten sposób leczyć nie tylko bóle pleców, ale też inne najczęstsze dolegliwości bólowe. Publikacja ta spełnia ich życzenie. Dowiesz się z niej wszystkiego, czego potrzeba, aby pomóc sobie lub jak najlepiej podtrzymać wynik wcześniejszego leczenia bólu metodą Liebscher & Bracht.

Damy ci do ręki podstawy teoretyczne, dzięki którym będziesz rozumieć, co robisz, i opiszemy nasz program samopomocy, który pozwoli ci samodzielnie się leczyć. Składa się on z trzech elementów: zastosowania ciepła, masażu rolującego powięzi oraz ćwiczeń uwalniających od bólu. Każdy z nich zostanie szczegółowo wyjaśniony, wskazówki do naszego masażu i ćwiczeń są łatwe do zastosowania dla każdego.

Dzięki temu programowi samopomocy możesz nie tylko w sposób trwały złagodzić lub usunąć ból i przeciwdziałać ograniczeniom ruchowym, ale też ponadto trenować „ciało ruchowe”, czyniąc je coraz sprawniejszym. W efekcie czeka cię perspektywa spędzania życia w pełnej sprawności ruchowej, bez większych bólów czy oznak zużycia stawów. Jako autorzy książki potwierdzamy to przesłanie i życzymy ci zdrowego i wolnego od bólu życia w ruchu!

*dr med. Petra Bracht i Roland Liebscher-Bracht*

PS. Zima 2018/2019: podczas ostatnich czterech lat bardzo wiele się wydarzyło. Dzięki naszej obecności w internecie i mediach społecznościowych oraz wydaniu czterech kolejnych książek posunęliśmy się bardzo daleko. Z powodu istniej eksplozji zapotrzebowania na naszą terapię (szkolenia i leczenie pacjentów) coraz wyraźniej krystalizowała się nasza wizja „życia wolnego od bólu dla każdego”. Dziś wiemy, że jest to możliwe, a w 9 przypadkach na 10 możemy się do tego przyczynić dzięki naszej terapii. Tymczasem oprócz możliwości poddania się leczeniu u jednego z partnerów naszej sieci współdziałania dostępne są trzy wzajemnie się uzupełniające techniki samopomocy. Do ćwiczeń i masażu powięzi dochodzi tak zwana osteopresura light, za pomocą której każdy może sam się leczyć. Chcielibyśmy przez całe życie służyć ci pomocą w przypadku bólu – a ty sam zdecydujesz, z której jej formy zechcesz korzystać.

**Część I**  
Podstawy



# Ból

Jako osoba odczuwająca ból, wiesz naturalnie, czym on jest, jak cię dręczy, jak bardzo wpływa na jakość twego życia. W tych doświadczeniach nie jesteś bynajmniej odosobniony. Spośród około 100 milionów mieszkańców krajów strefy niemieckojęzycznej mniej więcej 20 procent cierpi na chroniczne bóle, czyli w przybliżeniu 20 milionów.

Boleć mogą plecy, głowa i kark, biodra, barki i kolana, łokcie, nadgarstki i palce rąk, staw skokowy, stopa i palce u nóg – dolegliwości takie mogą występować w każdym miejscu organizmu. W samych Niemczech koszty generowane przez bóle pleców i często im towarzyszące uszkodzenia, takie jak zwyrodnienie stawów kręgosłupa, uszkodzenia krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego oraz stany zapalne, szacuje się na 50 milionów euro rocznie. Ból powoduje więc nie tylko wielkie osobiste cierpienie, stanowi też ogromne obciążenie finansowe dla ubezpieczeń zdrowotnych oraz osób dotkniętych takimi dolegliwościami. Dlatego możliwie skuteczne leczenie ma też duże znaczenie dla gospodarki.

## Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

Bardzo wielu pacjentom bólowym można pomóc, stosując skuteczne i dające trwałe efekty terapie oparte na wiedzy o rzeczywistych przyczynach bólu. Niestety i ta wiedza, i te terapie są jeszcze zbyt mało rozpowszechnione.

Tu właśnie wkraczamy do akcji. Za pomocą naszej terapii bólu możemy u mniej więcej 90 procent pacjentów przeważnie już podczas pierwszej sesji leczenia uśmierzyć dolegliwości lub też wyraźnie je zmniejszyć. Dzięki tak zwanemu rozciąganiu zacieśnień mięśniowo-powięziowych, które pacjent wykonuje samodzielnie, efekt ten można wzmocnić i utrwalić. Warianty tych ćwiczeń przedstawiamy w niniejszej książce.

### Nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból

Podstawą frapującej skuteczności naszej terapii jest odkrycie, że większość bólów nie jest powodowana przez urazy, uszkodzenia czy zużycie organizmu, lecz ostatecznie powstaje na skutek nadmiernego naprężenia rozciągającego mięśni (niewłaściwe ich zaprogramowanie i wynikające stąd skrócenie powięzi). Te nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe objawiają się jako „bóle alarmowe” (patrz: strona 35). Takie dolegliwości można łatwo i szybko usunąć, jeśli terapeuta wie, w jaki sposób powstają.

W naszej metodzie terapeuta stosuje „osteopresurę”, aby skorygować nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe. Znaczy to, że wpływa on na określone biologiczne przełączniki informacyjne (mechanoreceptory) na kościach, które w naszej

systematyce nazywamy „receptorami bólu alarmowego”. Po tym leczeniu pacjent otrzymuje program ćwiczeń wybranych spośród rozciągań zacieśnień mięśniowo-powięziowych, który może wykonywać w domu. Za pomocą tych ćwiczeń coraz bardziej utrwala on uzyskaną dzięki terapii wolność od bólu. Opisane w niniejszej książce ćwiczenia uwalniające od bólu są łatwo zrozumiałymi wariantami tych rozciągań. Jeśli pacjent ponadto zoptymalizuje jeszcze swoją dietę i wyeliminuje szkodliwe czynniki środowiskowe lub obciążenia psychiczne, pomoże to w sposób trwały pozostać wolnym od bólu. Efektem ubocznym będzie poprawa ogólnego stanu zdrowia.

---

*Podczas terapii pacjent  
uczy się sam dbać o to,  
aby pozostawać wolnym  
od bólu.*

---

Dla kogo odpowiedni jest ten program samopomocy?

Nasza terapia bólu działa w ponad 90 procentach przypadków. Są oczywiście wyjątki, ale należą do rzadkości. Na przykład przed laty leczylimy pacjenta, który skarżył się na rozlane bóle pleców. Na naszą terapię reagował nietypowo, toteż wysłaliśmy go do kardiologa w celu wyjaśnienia sprawy. Kilka tygodni później wszczepiono mu trzy bypassy – w tym przypadku bóle wiązały się ze stanem jego serca.

Ponosisz odpowiedzialność za swoje ciało. Program samopomocy opisany w tej książce jest w zasadzie odpowiedni dla każdego, ale jeśli ćwiczenia nie przynoszą natychmiastowego złagodzenia bólu, przestań eksperymentować i zgłoś się do lekarza lub terapeuty – najlepiej takiego, który już nauczył się naszej terapii. Twoje dolegliwości mogą mieć inną przyczynę.

Weź też pod uwagę, jak poważny jest twój stan. Jeśli ból dokucza ci od dawna, jeśli jest bardzo intensywny, a przede wszystkim jeśli już od dłuższego czasu nie możesz obyć się bez środków przeciwbólowych, to przed rozpoczęciem programu konieczne wskazane jest nawiązanie kontaktu z jednym z naszych terapeutów.

Istnieje wystarczająco dużo opcji dla każdej potrzeby użycia narzędzi będących efektem odkryć naszej nowej terapii bólu.

- Jeśli często dokucza ci ból, który jednak zawsze ma charakter przemijający, możesz dzięki temu programowi zapobiec jego przejściu w stan chroniczny.
- Jako pacjent bólowy leczony już przez terapeutę stosującego metodę Liebscher & Bracht możesz dzięki programowi samopomocy utrwalić pozytywne skutki terapii.
- Jako osoba dbająca o zdrowie, która chce profilaktycznie „uodpornić się” na ból, powinieneś regularnie włączać nasze ćwiczenia uwalniające od bólu do codziennego rozkładu zajęć.
- Masaż rolujący powięzi możesz stosować zawsze wtedy, gdy chcesz uaktywnić jakąś okolicę ciała lub zwiększyć jej giętkość. Przyspiesza on też ustępowanie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”).
- Program ten możesz stosować na sobie lub partnerze jako skuteczną technikę relaksacyjną.

## Rozwiązania zamiast strategii unikania

Mamy dla ciebie dobrą wiadomość: zasadniczo wolno ci, i powinieneś poruszać się – albo nie poruszać – tak, jak ci się żywnie podoba! Nie ma żadnych „nieprawidłowych” ruchów. Aby

stać się wolnym od bólu i takim pozostać, nie musisz wyrzekać się ulubionego sportu czy hobby. Nie potrzebujesz żadnego „zdrowego krzesła”, „zdrowego materaca” lub „zdrowej poduszki”, nie są też konieczne specjalne buty ani wkładki, bandaże ani wsporniki stawu.

---

*Program samopomocy jest w zasadzie odpowiedni dla każdego. Zawsze jednak można uzyskać poradę u terapeuty stosującego metodę Liebscher & Bracht.*

---

Wylizywanie tych często zalecanych środków mogłoby zająć jeszcze całe strony.

Wszystkie te pomoce, środki zaradcze i ograniczenia zachowania nie są konieczne, wręcz przeciwnie: często jeszcze tylko pogarszają stan zwyrodnienia ruchowego. Ludzkie ciało jest bowiem żywym systemem, który dostosowuje się do stawianych mu wymagań. Jeśli obniżamy je lub minimalizujemy poprzez oszczędzanie go lub wspieranie, struktura organizmu ulega degeneracji. Stajemy się jeszcze słabsi i bardziej podatni na urazy – i uzależnieni od produktów, które rzekomo mają nam pomagać.

## Ruch to podstawa

Wychodzimy z założenia, że nasze ciało może się poruszać w 100 procentach tak, jak zostało genetycznie zaprogramowane, z wykorzystaniem wszystkich „wbudowanych” ustawień kątowych ruchu. Jak sądzisz, ile z tego dzisiaj przeciętnie wykorzystujemy? To pytanie regularnie zadajemy lekarzom, naturopatom i fizjoterapeutom podczas naszych szkoleń terapii bólu. Ich odpowiedzi mieszczą się w zakresie 10–30 procent. My sami uważamy za realistyczną wartość 15–20 procent. Jedno jest pewne: większej części możliwości poruszania się w ogóle nie wykorzystujemy.

## Wszystko musi płynąć

Wszystko w nas jest połączone niczym w sieci, wszystko w nas przepływa i porusza się. Krew i chłonka to płyny transportujące, które dostarczają substancje odżywcze tam, gdzie są potrzebne, lub też odprowadzają odpady metaboliczne.

Podczas dłuższego siedzenia lub leżenia najdrobniejsze odgałęzienia naczyń krwionośnych, czyli kapilary, są tylko minimalnie ukrwione. Ale to w nich odbywa się wymiana tlenu, substancji odżywczych i produktów przemiany materii pomiędzy krwiobiegami a tkankami. Substancje odżywcze dostają się z krwi do płynu międzykomórkowego – pomiędzy komórkami tkanki łącznej – skąd zostają odtransportowane do tkanki narządów. Natomiast substancje odpadowe (wydaliny komórkowe) z tkanek za pośrednictwem płynu międzykomórkowego zostają przyjęte z powrotem do krwiobiegu i wydalone. We względnie nieruchomych obszarach organizmu ta wymiana nie funkcjonuje prawidłowo, substancje odżywcze i odpadowe pozostają w płynie międzykomórkowym, gdzie się gromadzą.

Jeśli zbyt mało się poruszamy, bardzo szybko następuje degeneracja na wszystkich poziomach funkcjonalnych. Jednak jak tylko znów zaczniemy to robić, mięśnie pompują krew przez naczynia krwionośne, także przepływ chłonki zostaje ponownie pobudzony, komórki znów są zaopatrywane w substancje odżywcze, a odpady metaboliczne odprowadzane.

Zatem ruch jest dla nas ludzi niezmiernie ważny. I to w dostatecznej dawce – wyraźnie większej, niż to dziś na co dzień bywa.

## Jednostronność i brak ruchu – przyczyna bólu

Wiele ruchów, do których przystosowane jest nasze ciało, wykonujemy zbyt rzadko lub w sposób zbyt jednostronny. Nie musimy już

sięgać za siebie, aby zdjąć z półki segregator, gdyż obracamy się na siedząco na biurowym krześle. Nie wyciągamy się wysoko do góry i nie przemieszczamy się po gałęziach w zwisie na rękach, bo nie drapiemy się na drzewa. Nie wspinamy się po zboczu, bo na trzecie piętro zabiera nas winda. Nie przechodzimy też wielu kilometrów dziennie, gdyż większe odległości pokonujemy samochodem, a na lotniskach i dworcach kolejowych po wielu godzinach siedzenia korzystamy z ruchomych schodów i chodników, na których stoimy zamiast iść.

Jednak każdy ruch jest ważny, aby wewnętrzne płyny organizmu pozostawały w przepływie, a działa to też na kości, stawy, mięśnie i tkankę łączną – powięzi, ścięgna, więzadła i torebki stawowe. Czy nie jest oczywiste, że te struktury cierpią z powodu jednostronności lub braku ruchu? Czyż może nie jest wcale przypadkiem, że prawie wszystkie występujące dziś bóle lub uszkodzenia ciała wiążą się dokładnie z tymi strukturami lub ich bezpośrednim otoczeniem?

Właśnie te zależności badaliśmy przez ponad dwadzieścia pięć lat i stwierdziliśmy, jak powstają prawie wszystkie występujące dziś najczęściej rodzaje bólu. Ludzie ćwiczą to sami, nawet o tym nie wiedząc, po prostu dlatego, że żyją tak, jak to jest dzisiaj w zwycaju.

## Fascynująca powięź

Przyjrzyjmy się teraz dokładniej jednej z wyżej wymienionych struktur, a mianowicie powięzi. Co kryje się za tą nazwą? Mówiąc najkrócej, powięź to cienkie włókienka, które jak siatka oplatają wszystkie struktury naszego organizmu, a więc włókna mięśniowe, narządy, kości i tak dalej. W uproszczeniu można powiedzieć, że powięź to to, co ogólnie nazywamy tkanką łączną.

## Masaż rolujący powięzi w praktyce

### Masaż powięzi, strefa 1: twarz i sklepienie czaszki

**Powierzchnia rolowania:** obszar ograniczony z przodu przez brwi, z boków przez kości jarzmowe, a z tyłu przez brzeg czaszki.

**Narzędzie rolowania:** kulka mini, wałek mini.

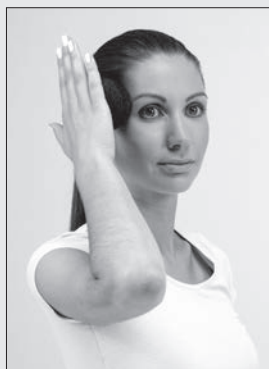
**Technika rolowania:** spirale, linie.





## Instrukcje

- Usiądź na krześle albo podłodze.
- Kulka mini ostrożnie przetaczaj po obrysie strefy niewielkimi spiralami, następnie spiralnie po powierzchni strefy. O ile z boku głowy przeważnie roluje się jedną ręką, w przypadku górnej i tylnej części można pomóc sobie drugą ręką, aby ułatwić prowadzenie kulki.
- Wąłkiem mini przetaczaj liniowo po bocznej powierzchni głowy między skroniami a policzkami. W górnej i tylnej części głowy możesz pomóc sobie drugą ręką, aby ułatwić prowadzenie. Linie rolowania będą w kierunku od tylnej linii czaszki do czoła.



## Wskazówki

Zwłaszcza w przypadku małej kulki zwracaj uwagę, aby siła uciśku w okolicy skroni nie była zbyt duża. Używając wążka, poszukaj kąta, przy którym rolowanie odczuwasz jako możliwie równomierne.

Nagranie wideo tego masażu znajdziesz na [www.liebscher-bracht.com/rds](http://www.liebscher-bracht.com/rds).



**Dr med. Petra Bracht** jest lekarką medycyny ogólnej i naturopatii. Już w okresie studiów zaczęła zgłębiać alternatywne metody leczenia. Przekonała się do stosowania uzdrawiającej żywności i wyspecjalizowała się w medycynie dietetycznej i ortomolekularnej. Wraz ze swoim mężem **Rolandem Liebscherem-Brachtem**, specjalistą od bólu i wykładawcą, opracowali terapię bólu i nazwali ją metodą Liebscher & Bracht. W tym czasie utworzyli sieć terapeutów stosujących ich metodę. Obejmuje ona ponad 2500 lekarzy, praktyków medycyny alternatywnej i fizjoterapeutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii.

## **Chcesz pozbyć się napięcia, odzyskać mobilność i pokonać przewlekły ból?**

Przyczyną bólu są zwykle mięśnie i powięzi. Znani specjaliści od bólu opracowali metodę Liebscher & Bracht, dzięki której możesz poradzić sobie z większością bólów za pomocą specjalnych ćwiczeń ruchowych i rolek powięziowych.

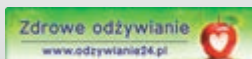
## **Ćwiczenia i samoterapia na pokonanie bólu, zwiększenie elastyczności i relaks**

**Terapia metodą Liebscher & Bracht pomoże ci:**

- zapobiec powstawaniu chronicznego bólu;
- wesprzeć wszelkie ćwiczenia, masaże i terapie powięzi, wykonywane samodzielnie lub przez fizjoterapeutów;
- zadbać o kondycję i zdrowie fizyczne;
- zwiększyć giętkość i uaktywnić różne partie ciała;
- przyspieszyć ustąpienie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”);
- szybko i skutecznie zrelaksować się.

## **Samoterapia bólu – bez leków i operacji**

**Patroni:**



**Cena: 44,40 zł**

ISBN: 978-83-8168-911-3



9 788381 689113