

Schmerzfrei Ratgeber

Schulterschmerzen

JUL 2021



Die effektivsten Tipps und Übungen bei Schulterschmerzen

Einfach und verständlich erklärt von
Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht

Liebscher & Bracht



Das sind wir

- Dr. med. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie leidenschaftliche Ernährungsmedizinerin.
- Roland Liebscher-Bracht studierte Maschinenbau und trainiert seit über 50 Jahren asiatische Kampfkünste.

Erst diese Kombination machte die Entwicklung der bahnbrechenden Schmerztherapie möglich: Beide fanden durch intensive Forschungen heraus, dass die meisten Schmerzen von zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht werden. Daraus entstand die einzigartige Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Ihr Ziel ist es, jedem Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben zu ermöglichen.

Liebscher & Bracht

Die Therapie

Schmerzen bestimmen deinen Alltag und berauben dich jeglicher Lebensenergie? Unternimm etwas dagegen! Mit der Osteopressur, einem wesentlichen Bestandteil unserer Therapie, behandeln von uns zertifizierte Therapeuten die Ursache deiner Schmerzen:

- Dabei werden Schmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gezielt gedrückt, um mit ihnen in Verbindung stehende Hirnprogramme anzusteuern und zurückzusetzen.
- Ist das geglückt, können sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren.
- Die Gelenkflächen und Wirbelkörper pressen nicht mehr so stark aufeinander und du wirst endlich wieder beweglicher und beschwerdefreier.

Insgesamt besteht die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht aus drei Bestandteilen, die du alle selbstständig anwenden kannst:



Dehnen

Regelmäßig ausgeführte Engpassdehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen deiner Faszien vor.



Rollen

Egal ob Bein, Hüfte, Rücken oder Nacken: Mit unseren Faszienrollen kannst du das muskulär-fasziale Gewebe optimal entspannen.



Drücken

Behandle auftretende Schmerzen besonders schnell von zu Hause aus – das Drücker-Set für die „Light-Osteopressur“ macht's möglich.

In diesem Ratgeber findest du Übungen zu allen drei Bausteinen. Die regelmäßige und konsequente Durchführung der Übungen in diesem Ratgeber hilft dir also, endlich schmerzfrei zu werden — ganz ohne Nebenwirkungen, Operationen und Medikamente.

Die häufigsten Fragen rund ums Dehnen

Warum sollte ich mich überhaupt dehnen?

Du sitzt den ganzen Tag im Büro und abends auf der Couch? Oder du musst im Job stundenlang stehen? Als Bewegungsmuffel bleibst du lieber daheim, anstatt dich auf die Fitness-Matte zu schwingen?

- Wenn du tagesin, tagaus dieselben einseitigen Bewegungen ausführst oder dich generell zu wenig bewegst, bekommt dein Körper auf Dauer ein Problem: Die Muskeln und Faszien werden dadurch immer unnachgiebiger und unflexibler.
- Es kommt zu Spannungen im Gewebe, die mit der Zeit zusätzlichen Druck auf die Gelenke bringen.
- Ein Schmerz entsteht, geht nicht mehr weg oder verschlimmert sich sogar – aber nur, wenn du nichts dagegen unternimmst.

Mit unseren Engpassdehnungen setzt du genau an der Ursache der Schmerzentstehung an. Du baust Überspannungen mit jeder Dehnübung ab und auch deine Faszien können sich wieder neu „ordnen“. Bei regelmäßiger und richtiger Ausführung nimmst du somit den Druck von den Gelenken und erweiterst deinen Bewegungsradius Stück für Stück – die Schmerzen gehen endlich zurück.

Was, wenn ich die Dehnung nicht richtig schaffe?

- Die speziell entwickelte Übungsschleife erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleife in jeder Körperhaltung bessere Dehneffekte, indem größere Dehnungswinkel und neue Positionen erreicht werden können. So kannst du eingenommene Positionen fixieren und dich stetig steigern.
- Achte bei den Dehnübungen aber immer auf deine persönliche Schmerzskala von 1 bis 10. Dabei sollte dein „Wohlfühlschmerz“ zwischen 8 und 9 liegen, jedoch niemals über 10 gehen. Trotz „Schmerzen“ solltest du weiterhin ruhig atmen können und weder mental noch körperlich gegenspannen müssen. Schmerzen die Übungen zu sehr, bist du wahrscheinlich zu flink und zu stark in die Dehnung gegangen. Höre jetzt nicht auf, sondern führe die Übungen einfach mit geringerer Intensität durch.



Unsere Dehnungsschleife bekommst du jetzt mit 10 % Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



SCHULTER2019



Dehnen

So dehnst du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten.
- Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, bleibe etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert. Gehe nicht über die 10 hinaus.
- Fängst du gerade erst mit den Übungen an oder ist der Schmerz noch zu stark, solltest du dich Schritt für Schritt steigern.

Bedenke allerdings, dass Dehnungen, die nur für einige Sekunden gehalten werden, keinen oder kaum den gewünschten Effekt bringen, wenn es um die Schmerzlinderung geht.

1. Dehnübung

In einer Raumecke

- Stelle dich in die Ecke eines Raumes.
- Strecke die Arme seitlich in einem 45-Grad-Winkel nach oben und lege deine Hände an den Wänden ab.
- Stelle einen Fuß vor dich in die Ecke.
- Lehne dich mit deinem Brustbein für 30 Sekunden zunehmend nach vorne, während die Hände an derselben Position bleiben und sich nicht bewegen.
- Drücke anschließend mit deinen Handflächen für 10 Sekunden kraftvoll gegen die Wände.
- Stoppe diese Kraftanstrengung und lehne dich für 20 Sekunden weiter mit deinem Brustbein nach vorne. Deine Ellenbogen sollten dabei gestreckt bleiben.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



In [unserem Premium-Übungsbereich](#) findest du diese Dehnübungen auch als Video.



2. Dehnübung

Schultern und Arme in der Vorbeuge dehnen

Teil 1 der Übung:

- Knie dich auf den Boden und nimm die Übungs-Schleife oder ein anderes Hilfsmittel, wie einen Gürtel, zur Hand.
- Strecke deine Arme durch das mittlere Feld der Übungs-Schleife, um die Arme ungefähr schulterbreit zu fixieren.
- Deine Ellenbogen zeigen nach außen und bleiben gestreckt.
- Drücke dazu während der gesamten Übung mit deinen Armen seitlich gegen die Schleife, sodass sie auch nicht verrutschen kann.
- Lege die Hände weit vor dir auf dem Boden ab.
- Ziehe dann dein Brustbein für 30 Sekunden nach unten und in Richtung deiner Knie.
- Drücke mit deinen Händen für 10 Sekunden kraftvoll gegen den Boden.
- Nimm die Kraft wieder heraus und bewege dein Brustbein für 20 Sekunden weiter in Richtung der Knie.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Komme langsam mit deinem Oberkörper hoch. Lasse die Arme dabei möglichst gestreckt.
- Knie dich gerade hin.
- Ziehe zum Abschluss beide Arme für 10 Sekunden nach oben hinten und behalte einen leichten Druck nach außen bei, sodass die Schleife nicht verrutscht.





Rollen

Faszien-Rollmassage bei Schulterschmerzen

Wenn du unter Schulterschmerzen leidest, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder beweglicher zu werden und die von deinen Faszien ausgelösten Zugspannungen in deinem Körper weiter zu verringern.

- Unsere Rollen und Kugeln können bei fast allen Schmerzzuständen eingesetzt werden. Sie lösen nicht nur bestehende Verspannungen, sondern beugen auch neuen Verfilzungen der Faszien vor.
- Durch eine weiche Oberfläche und härteres Material in der Tiefe kannst du auch an empfindlichen Stellen deines Körpers mit maximalem Druck rollen.
- Das Faszien-Set hilft dir außerdem, den Stoffwechsel der Zellen in deinem Bindegewebe anzuregen und die Durchblutung zu fördern.

Unser Faszien-Set bekommst du jetzt mit 10 %
Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



SCHULTER2019

Durchführung der Faszien-Rollmassage:

- Sehr langsam und mit konstant starkem Druck rollen.
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben.
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme, von den Füßen und Beinen über den Schritt entlang des Rumpfes nach oben und vom Scheitelpunkt des Kopfes nach unten immer in Richtung Herz rollen.
- Kugeln: Kleinste Spiralbewegungen mit gesteigertem Druck an besonders empfindlichen Stellen.

Deine Faszien-Rollmassage

Rollen für die Schulter

Teil 1 der Übung:

- Lege dich in Rückenlage auf eine Matte.
- Taste nach deinem Brustbein und lege die Mini-Rolle gerade am linken Rand an.
- Rolle mit gleichmäßigem Druck leicht schräg über den Brustmuskel hin zur Schulter.
- Um die Mini-Rolle in Richtung der Fasern zu führen, bewegt sich der untere Teil der Rolle im Verlauf der Übung etwas mehr als der obere Bereich. So läuft die Mini-Rolle schräg nach oben.



In [unserem Premium-Übungsbereich](#) findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.



Teil 2 der Übung:

- Setze dich aufrecht hin und platziere die Mini-Kugel über dem Brustbein am Anfang des Schlüsselbeins.
- Rolle von unten am Schlüsselbein entlang.
- Nahe der Schulter triffst du mit der Mini-Kugel auf eine empfindliche Knochenspitze. Diese kannst du intensiv aber vorsichtig umrunden.
- Rolle anschließend ein kleines Stück weiter nach außen.
- Bewege die Kugel schräg von oben über die Kantenkante des Schulterdachs, bis du nur noch nach hinten gehen könntest.
- Stelle dich nun seitlich vor eine Wand. Greife über die Schulter, um die längliche Erhebung der Schulterblattgräte zu spüren und platziere die Kugel darunter.
- Lehne dich mit der Kugel gegen die Wand, um einen angenehmen Druck aufzubauen. Versuche dich so zu bewegen, dass du die Mini-Kugel von unten in kleinen Spiralen entlang der Schulterblattgräte führst.
- Platziere die Mini-Kugel nun etwas tiefer und lehne dich mit dem Rücken gegen die Kugel an der Wand.
- Rolle die gesamte Schulterblattfläche ab und suche nach empfindlichen Stellen. Dort kannst du die Mini-Kugel noch ein wenig kreisen lassen.





Drücken

Drücken bei Schulterschmerzen

Du möchtest deine Schmerzen schnell, effektiv und einfach loswerden?

Mit unserem Drücker-Set kannst du dir selbst beibringen, Schmerzen zu behandeln.

- Mithilfe der variablen Aufsätze drückst du spezielle Stellen an deinen Knochen, um dort die Ursache der Schmerzen zu behandeln und sie gezielt „abzuschalten“.
- Diese sogenannte Light-Osteopressur gibt dir also die Möglichkeit, deine Schmerzen selbst „wegzudrücken“.
- Damit sie dauerhaft verschwinden, ist es aber wichtig, zusätzlich regelmäßig unsere Dehnübungen zu machen – so kannst du wieder beschwerdefrei den Alltag genießen.

Spare jetzt mit diesem Code 10% in unserem [Online-Shop](#).



SCHULTER2019

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Schlüsselbein



In unserem Premium-Übungsbereich findest du diese Drücker-Übung auch als Video.

Teil 1 der Übung:

- Suche mit den Fingern dein Brustbein. Dort angelangt tastest du dich links nach außen weiter, bis du das Schlüsselbein findest. Du spürst sowohl eine Oberkante als auch eine Unterkante.
- Bei dieser Übung wird die untere Knochenkante behandelt.
- Drücke nun mit den Fingern an der gesamten Unterkante entlang in Richtung Schulter. Prüfe dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel an der Unterkante deines Schlüsselbeins an. Das funktioniert am besten, wenn du den Drücker von schräg unten am Knochen platzierst.
- Drücke jetzt mit beiden Händen den Drücker gegen die empfindlichen Stellen an der Knochenkante (kleiner 10, größer 8).
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern. Danach bewegst du dich weiter nach außen zum nächsten Punkt.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an der rechten Seite des Schlüsselbeins an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.



Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



Faszien-Rollmassage-Set

- Bereite deinen Körper mit einer Faszien-Rollmassage optimal auf die Liebscher & Bracht-Übungen vor oder entspanne dich mit der Selbst-Massage nach dem Üben.
- Regt den Stoffwechsel an, um Regenerationsprozesse von Gelenken und Knorpeln zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes Material mit optimalem Härtegrad.
- Verschiedene Rollen- und Kugelgrößen für unterschiedliche Körperbereiche.



Drücker-Set

- Behandle Schmerzen von Kopf bis Fuß eigenständig und besonders schnell mit der Light-Osteopressur.
- Löse punktuell und großflächig Spannungen am ganzen Körper und bereite ihn so auf die Übungen vor.
- Aufsätze und Griffe sind so gefertigt, dass du ganz alleine auch schwer zu erreichende Körperregionen drücken kannst.
- Aufsätze in unterschiedlichen Härtegraden helfen bei der Anpassung an dein individuelles Schmerzempfinden.

Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



Knieeretter

- Wadenmuskeln kinderleicht aufdehnen, um Spannungen abzubauen und Knorpel und Gelenke nachhaltig zu entlasten.
- Ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehne oder Wadenkrämpfen.
- Verschieden große und kombinierbare Keile ermöglichen, die Dehnungs-Intensität langsam zu steigern.
- Perfekt für zwischendurch: Einfach morgens und abends 2 Minuten draufstellen – zum Beispiel beim Zähneputzen.



Rückenretter

- Einfach drauflegen und Verkürzungen im vorderen Körperbereich aufdehnen.
- Löst muskulär-fasziale Spannungen, die häufig mit Rückenschmerzen sowie Rundrücken, Hohlkreuz oder Bandscheibenvorfällen zusammenhängen.
- Perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene: Die Dehnungs-Intensität lässt sich durch unterschiedliche Höheneinstellungen ganz einfach regulieren.
- Ideal für Schmerzpatienten sind der Aufsatz mit Wirbelsäulen-Entlastung und das schonende Material für empfindliche Körperbereiche.

Spare jetzt 10 % in unserem [Online-Shop](#)
mit dem Gutscheincode:



SCHULTER2019