

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
----------------------	----

## TEIL I: GRUNDLAGEN

<b>Schmerzen</b> .....	17
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht .....	18
Muskulär-fasziale Fehlspannungen verursachen Schmerzen .....	18
Für wen ist das Selbsthilfeprogramm geeignet? .....	19
Lösungen statt Vermeidungsstrategien .....	20
Bewegung ist das A und O. ....	21
Alles muss im Fluss sein .....	21
Zu wenig und einseitige Bewegung – Ursache für Schmerzen .....	22
Faszinierende Faszien .....	23
Das Bindegewebe hat viele Funktionen .....	24
Die Faszien und der Stoffwechsel .....	25
Flexibilität von Faszien und Muskeln .....	26
Bewegung ist der Schlüssel .....	26

Faszien-Rollmassage und Schmerzfrei-Übungen . . . . .	27
Woher kommt der Schmerz? . . . . .	28
Wenn Verschleiß droht . . . . .	29
Die Bewegung, die schädigen würde, schmerzt. . . . .	29
Bewegungsmangel führt zu verkürzten Muskeln und Faszien . . . . .	30
Muskulär-fasziale Engpässe. . . . .	31
Die drei Stufen des Schmerzgeschehens. . . . .	32
Erste Stufe: der Überlastungsschmerz . . . . .	32
Zweite Stufe: der Alarmschmerz . . . . .	33
Dritte Stufe: der Schädigungsschmerz. . . . .	34
Schmerzen therapieren – aber wie? . . . . .	35
Verschiedene therapeutische Erfolge. . . . .	36
Zusammenhänge erkennen. . . . .	37
Zwölf Irrtümer über Schmerzen . . . . .	38
<b>Das Schmerzfrei-Programm . . . . .</b>	<b>47</b>
Muskelspannungen reduzieren und Muskeln neu programmieren . . . . .	47
Wärme als akute Maßnahme . . . . .	47
Überhöhte Muskelspannungen reduzieren . . . . .	48
Die gesunden, entspannten Muskelprogramme installieren . . . . .	48
Indirekt wirkende Schmerzverstärker . . . . .	49

Blick auf das Ganze .....	50
Passen Sie Ihre Lebensumstände an. ....	50
Achten Sie auf Ihre Ernährung .....	51
Schauen Sie auf Ihre direkte Umgebung .....	52
Die Rolle der Psyche .....	53

## **TEIL II: PRAXIS**

### **DAS SELBSTHILFEPROGRAMM BEI SCHMERZEN**

<b>Soforthilfe im Akutfall: Wärmeanwendung</b> .....	57
Das ist bei der Wärmeanwendung zu beachten .....	57
Wenn Wärme nicht wirkt .....	58
Keine Wärme bei Entzündungen .....	58
So führen Sie die Wärmeanwendung durch .....	59
Dusche oder Badewanne .....	59
Die richtige Temperatur .....	59
Düfte steigern die Wirkung .....	59
<b>Faszien-Rollmassage</b> .....	63
So wirkt die Faszien-Rollmassage .....	63
Sicherheit in der Selbstbehandlung .....	64
Zahlreiche positive Nebeneffekte für Ihre Gesundheit ....	64
So setzen Sie die Faszien-Rollmassage ein .....	65
Schmerzen behandeln .....	66
Zur Nachbehandlung einer LNB Schmerztherapie .....	66
Das Wohlfühl steigern .....	66

Das ist bei der Faszien-Rollmassage zu beachten .....	67
Dauer der Massage .....	67
Zeit und Ruhe .....	68
Die Kraft der Gewohnheit nutzen .....	68
Die geeignete Variante für jeden .....	68
Die richtige Dosierung .....	69
Das passende Rollwerkzeug für jeden .....	69
Individuelle Umsetzung .....	70
Die Rolltechnik .....	70
Übung macht den Rollmeister .....	71
 Die Faszien-Rollmassage in der Praxis .....	 74
Faszien-Rollmassage Zone 1: Gesicht/Schädeldach .....	74
Faszien-Rollmassage Zone 2: Gesicht/Unterkiefer .....	76
Faszien-Rollmassage Zone 3: Hals/Nacken .....	78
Faszien-Rollmassage Zone 4: Bauch .....	80
Faszien-Rollmassage Zone 5: Oberer Rücken .....	82
Faszien-Rollmassage Zone 6: Unterer Rücken .....	84
Faszien-Rollmassage Zone 7: Schulter .....	86
Faszien-Rollmassage Zone 8: Oberarm .....	89
Faszien-Rollmassage Zone 9: Unterarm/Hand .....	91
Faszien-Rollmassage Zone 10: Oberschenkel vorne .....	94
Faszien-Rollmassage Zone 11: Oberschenkel außen .....	97
Faszien-Rollmassage Zone 12: Gesäß .....	99
Faszien-Rollmassage Zone 13: Oberschenkel hinten .....	101
Faszien-Rollmassage Zone 14: Unterschenkel .....	103
Faszien-Rollmassage Zone 15: Fuß .....	105

<b>Die Schmerzfrei-Übungen</b> . . . . .	107
So wirken die Schmerzfrei-Übungen . . . . .	107
Die Nachgiebigkeit der Muskeln und Faszien erhöhen . . .	108
Die körperlichen Fähigkeiten steigern . . . . .	108
Wieder »ganz« werden . . . . .	108
So setzen Sie die Schmerzfrei-Übungen ein . . . . .	109
Schmerzen und Verspannungen beseitigen . . . . .	109
Beweglicher werden . . . . .	110
Leistungsfähigkeit steigern . . . . .	110
Das ist bei den Schmerzfrei-Übungen zu beachten . . . . .	110
Langsam und bewusst bewegen . . . . .	110
Verletzungen vermeiden . . . . .	112
Den Schmerz richtig dosieren . . . . .	112
Übernehmen Sie die Verantwortung . . . . .	113
Die drei Schritte der Schmerzfrei-Übungen . . . . .	114
Die Schmerzfrei-Übungen in der Praxis . . . . .	116
Schmerzfrei-Übung 1: Augen . . . . .	116
Schmerzfrei-Übung 2: Kiefer . . . . .	119
Schmerzfrei-Übung 3: Nacken . . . . .	120
Schmerzfrei-Übung 4: Wirbelsäule . . . . .	122
Schmerzfrei-Übung 5: Zwerchfell . . . . .	124
Schmerzfrei-Übung 6: Gesäß . . . . .	125
Schmerzfrei-Übung 7: Schulter und Rücken . . . . .	128
Schmerzfrei-Übung 8: Obere Brust . . . . .	129
Schmerzfrei-Übung 9: Bauch . . . . .	132
Schmerzfrei-Übung 10: Vordere Schulter . . . . .	134

Schmerzfrei-Übung 11: Armstrecker .....	135
Schmerzfrei-Übung 12: Handbeuger .....	138
Schmerzfrei-Übung 13: Hinteres Bein .....	140
Schmerzfrei-Übung 14: Vorderer Oberschenkel .....	144
Schmerzfrei-Übung 15: Waden .....	148
 Welche Rollmassagen und Übungen bei welchen Beschwerden? .....	 151
 <b>Schlusswort</b> .....	 155
 Sie haben es in der Hand .....	 155
 Wenn Sie mehr wissen möchten .....	 159
 Vielen Dank .....	 161
 Glossar .....	 163
 Register .....	 167