

Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

TEIL I: GRUNDLAGEN

Schmerzen	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
Das Schmerzfrei-Programm	47
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

Soforthilfe im Akutfall: Wärmeanwendung.....	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
Faszien-Rollmassage.....	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 Wohlfühlgefühl 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

Die Schmerzfrei-Übungen	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: Armstretcher	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
 Schlusswort	155
 Sie haben es in der Hand	155
 Wenn Sie mehr wissen möchten	159
 Vielen Dank	161
 Glossar	163
 Register	167