



Ursula Wirz
Schmerzspezialistin nach L&B
 Dipl. Kinesiologin IBS
 Dipl. Fussreflexzonenmassseurin
 Dipl. Lymphdrainage Masseurin
 Alpha Synapsen® Spezialistin
 doTerra Beraterin

Kohlenberg 29, 4051 Basel
 Margarethenstr. 18, 4450 Sissach
 Im Burstel 3, 4313 Möhlin

Tel. 078 847 23 86
 ursiwirz77@gmail.com
 www.gluecksweg.ch

**KNIESCHMERZEN / KNIARTHROSE / BÄNDERPROBLEME / MINISKUS /
 BAKER ZYSTE / BEINFEHLSTELLUNGEN**

**effektiv behandeln lassen und mit Engpassdehnungen dauerhaft in die volle
 Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zurück kommen**

Als ausgebildete Schmerzspezialistin wende ich die Ostopressur bei Ihnen an und leite Sie zudem noch in der korrekten Ausführung der Engpassdehnungen und Faszienrollmassage an, welche Bestandteil der Behandlung sind und Ihnen zur dauerhaften Schmerzfreiheit und Erlangung eines erweiterten Bewegungsradius verhelfen.

Kontaktieren Sie mich gerne unverbindlich. Ich beantworte gerne Ihre Fragen und erörtere Ihnen den Behandlungsablauf detaillierter.

Auf YouTube erklärt Roland Liebscher viele Übungen zu den unterschiedlichsten Schmerzgeschehen.

Inhalt:

➔ 1. Wie entstehen Ihre Knieschmerzen?	S. 3
⇒ 1.1. Warum werden deine Muskeln und Faszien unnachgiebig?	S.4
⇒1.2. Knieschmerzen durch Arthrose? Eine Fehldiagnose!	S.5
⇒ 1.3. Knieschmerzen an der Innen-, Außen-, Vorderseite, Kniekehle	S.7
➔ 2. Welche Symptome zeigen sich?	S.11
➔ 3. Warum hast du Schmerzen?	S. 11
➔ 4. Behandlung: Was tun gegen Knieschmerzen?	S. 12
⇒ 4.1. Warum helfen dir viele Behandlungen nicht?	S.12
⇒ 4.2. Effektiv gegen Knieschmerzen: Die <i>Liebscher & Bracht</i> -Therapie	S.17
➔ 5. Übungen gegen Knieschmerzen	S.20

Was hilft wirklich gegen Ihre Knieschmerzen – und was nicht?

Aktuell leiden etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland an Knieschmerzen, **doch viele Ärzte empfehlen Operationen und Therapie-Maßnahmen, die kaum Wirkung zeigen:** Beispielsweise gehören Gelenksspiegelungen zu den häufigsten Eingriffen bei Knieschmerzen, obwohl mehrere Studien belegen, dass diese keinen weiteren Nutzen bringen.³⁾ Meistens gehen solche Therapie-Empfehlungen mit einer mangelhaften Aufklärung der Patienten einher: **Die falsche Annahme, die Schmerzen im Knie gingen vom verschleißenden Gelenkknorpel aus, wird immer noch häufig vertreten.** Der Knorpel hat aber gar keine Schmerzrezeptoren und kann daher auch nicht Ausgangspunkt der Schmerzen sein.

Künstliche Kniegelenke werden ebenfalls viel zu oft und zu schnell eingesetzt, während andere Therapie-Möglichkeiten ausgeschlossen werden. Der international

angesehene Knie-Spezialist Prof. Dr. med. Hans Pässler hält durchschnittlich drei von vier empfohlenen Knieoperationen für unnötig.⁴⁾ Studien zeigen hier, dass Patienten mit künstlichen Gelenken auch nach dem Eingriff noch Knieschmerzen haben.⁵⁾ Uns überrascht das nicht:

Ursache der Schmerzen sind in nahezu allen Fällen unnachgiebige Muskeln und Faszien, die starke Spannungen aufbauen, durch die der Knorpel in den Kniegelenken zusammengepresst und zerstört wird.

Rezeptoren in der Knochenhaut registrieren die Bedrohung für Knorpel und Gelenke durch diese übermäßige Spannung. Sie leiten die Information an das Gehirn weiter und hier entsteht der Schmerz: Das Gehirn sendet sogenannte Alarmschmerzen in die Regionen, die von dem Verschleiß bedroht sind: Ihre Kniegelenke. **Wenn also die muskulär-faszialen Spannungen nicht normalisiert werden, werden auch die Knieschmerzen und der Gelenkverschleiß nicht aufhören** – egal ob du ein künstliches Kniegelenk hast oder nicht.

Unsere Schmerztherapie mit den Übungen nach Liebscher & Bracht ist daher speziell darauf ausgerichtet, diese Überspannungen abzubauen und dir wieder ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

Im **Kapitel „Behandlung“** zeigen wir dir ausführlich, wie die *Liebscher & Bracht*-Therapie funktioniert und wie du deine Knieschmerzen mit einfachen Übungen dauerhaft loswerden kannst.

1. Wie entstehen deine Knieschmerzen?

Knieschmerzen werden nach herkömmlicher Auffassung häufig auf dauerhafte Fehlbelastungen, Übergewicht, altersbedingten Knorpel-Verschleiß im Kniegelenk oder intensive sportliche Betätigungen zurückgeführt. Vielen erscheint das logisch, da sie zum Beispiel kurz nach einer sportlichen Belastung die Knieschmerzen feststellen. Nach unserer 30-jährigen Erfahrung hat das aber nichts mit dem Sport an sich zu tun! **Unnachgiebige Muskeln und Faszien** sorgen dafür, dass der **Knorpel in den Kniegelenken stark zusammengepresst** wird und durch den einseitigen Druck verschleißt. Das Gehirn sendet deshalb einen **Alarmschmerz**, um die weitere Schädigung des Knorpels und des Kniegelenks zu verhindern: Der Schmerz fordert

Natürlich können Schmerzen auch durch Erkrankungen oder Unfälle zustande kommen. Wenn das Gelenk durch einen Unfall stark beschädigt ist oder sich Gelenkflüssigkeit, Blut oder Eiter im Kniegelenk sammelt, kann das zu Schwellungen und starken Knieschmerzen führen. Unserer Erfahrung nach ist die Ursache der Schmerzen aber in den meisten Fällen auf überspannte Muskeln und Faszien zurückzuführen.

1.1. Warum werden Ihre Muskeln und Faszien unnachgiebig?

Der gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln, die von Faszien – die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes – durchdrungen sind. Jedes Mal, wenn ein Gelenk gestreckt oder gebeugt wird, ziehen sich Muskelpartien und die umliegenden Faszien zusammen, während andere nachgeben und gedehnt werden.

Das Bewegungssystem unseres Körpers bietet uns die Möglichkeit, 100 Prozent unserer Gelenkwinkel zu bewegen – doch wir nutzen davon nur erschreckende 10 Prozent!

Unnachgiebige Muskeln und Faszien im Oberschenkel:

Der große Oberschenkel-Muskel (Musculus quadriceps femoris) besteht aus vier Muskelköpfen, die bis über das Kniegelenk reichen und es bei Bedarf strecken. Wenn du dich gerade hinstellst und ein Bein so weit nach hinten anwinkelst, dass deine Ferse möglichst dein Gesäß berührt, wird der Oberschenkelmuskel am gebeugten Kniegelenk gedehnt. Stehst du jedoch gerade im Raum, ist der Muskel in der kürzesten Position.

Unnachgiebige Muskeln und Faszien im Unterschenkel:

Befindest du dich in einer sitzenden Position, dann werden andere Faszien und Muskelgruppen wie der Zwillingswadenmuskel immer unnachgiebiger. Der Zwillingswadenmuskel verläuft ebenfalls bis über das Kniegelenk und ist für das Beugen des Gelenks zuständig. Wenn du dich hinstellst, wird er gedehnt, und wenn du dich hinsetzt, ist er in der kürzesten Position. Durch häufiges Sitzen und Stehen geben also unterschiedliche Muskeln und Faszien immer weniger nach und wirken dadurch verkürzt.

Einseitige Bewegungsmuster lassen deine Muskeln und Faszien unnachgiebig werden

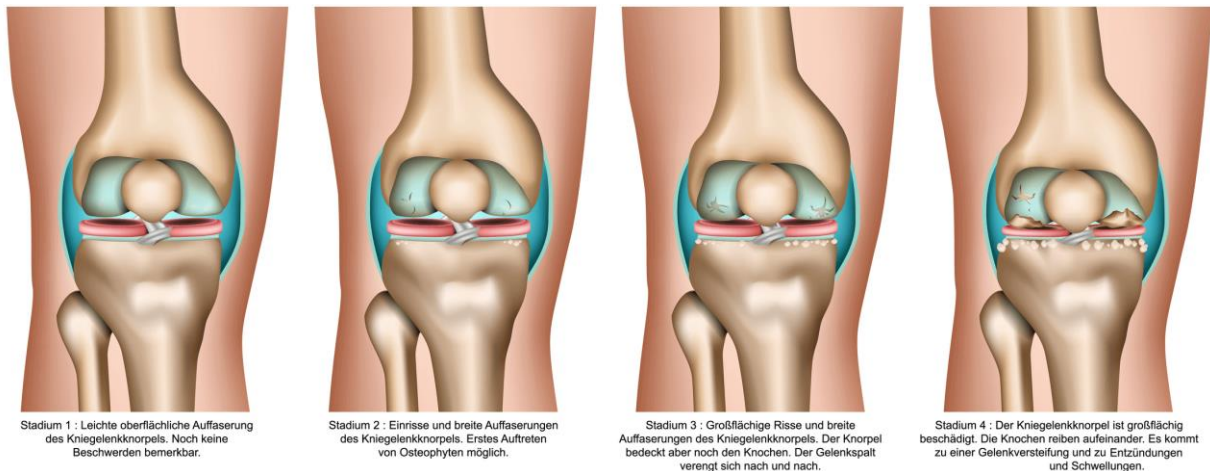
Die Bewegung der Kniegelenke ist durch unseren heutigen Alltag stark eingeschränkt und in den wenig genutzten Gelenk-Winkeln viel zu unausgeglichen. In Deutschland sitzen die Menschen durchschnittlich sieben Stunden am Tag⁶⁾, was durch Schlafen mit angewinkelten Knien noch verstärkt wird. Außerdem laufen wir fast ausschließlich mit nur gering gebeugten beziehungsweise fast gestreckten Beinen. Tiefere Knie-Winkel werden mit zunehmendem Alter immer weniger genutzt oder können von einigen Ärzten sogar wegen vermeintlicher Überlastungsgefahr untersagt werden. Die Folge daraus: Die Gelenke der meisten Menschen, die an Knieschmerzen leiden, werden durch die Spannung der unnachgiebigen Oberschenkelmuskeln und gleichzeitig unnachgiebigen Wadenmuskeln derart zusammengepresst, dass die Menisken einreißen und Verschleiß entsteht. Natürlich können Knieschmerzen auch durch Verletzungen oder Unfälle zustande kommen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache.

1.2. Knieschmerzen durch Arthrose? Eine Fehldiagnose!

Besonders bei älteren Patienten wird häufig **Arthrose** als Ursache für die Knieschmerzen diagnostiziert. Kniegelenksarthrose (Gonarthrose), also übermäßiger Verschleiß des Knorpels und der Menisken im Kniegelenk, sowie die parallel dazu auftretenden Knieschmerzen lassen sich bei etwa 10 Prozent aller Personen über 55 Jahren feststellen. 25 Prozent der Über-55-Jährigen leiden mindestens einmal im Jahr unter starken Knieschmerzen.⁷⁾

Nach schulmedizinischer Lehrmeinung versteht man unter Arthrose im Kniegelenk einen übermäßigen Gelenkverschleiß im Knie, der durch langfristig starke Belastung der Kniegelenke, Knochen-Erkrankungen wie Osteoporose, Verletzungen wie Meniskusschäden, Gelenks-Entzündungen wie Arthritis oder eine Fehlstellung der Kniegelenke hervorgerufen werden kann. Der Gelenkverschleiß kann lange ohne Symptome verlaufen, ehe sich Knieschmerzen, Geräusche bei Bewegungen der Kniegelenke und andere Beschwerden zeigen.

Arthrose ist kein genetisches Schicksal!



Die vier Stadien der Arthrose im Kniegelenk ((c) bilderzweig – Fotolia.com)

Wenn die Diagnose bei dir „Gonarthrose“ – also Kniearthrose – lautet, dann ist der Befund, dass dein Knorpel oder sogar das Kniegelenk stark verschlissen sind, natürlich richtig. Ein großer Irrtum ist jedoch, in dem Knorpel-Verschleiß die Ursache für deine Knieschmerzen zu sehen! Wie soll das auch funktionieren? In deinem Knorpel befinden sich schließlich gar keine Schmerzrezeptoren. Die Schulmedizin stellt hier jedoch häufig eine kausale Verknüpfung zwischen der simultan auftretenden Schädigung der Struktur und der Schmerzen her. Auch die vorherrschende Meinung, Kniearthrose sei genetisch bedingt oder eine normale Begleiterscheinung des Alters, können wir durch unsere jahrzehntelange Erfahrung deutlich widerlegen!

Der Verschleiß entsteht in der Regel durch überspannte Muskeln und Faszien, die den Knorpel im Kniegelenk zu stark zusammenpressen. Das Gehirn projiziert daher einen Alarmschmerz in diese Körpergegend, um die Schädigung zu stoppen. Wenn du dich aufgrund der Schmerzen ein künstliches Kniegelenk einsetzen oder Schmerzmittel verschreiben lässt, ändert das nichts am Verschleiß. Die Spannung deiner Muskulatur und Faszien muss dauerhaft normalisiert werden.

*Warum Arthrose kein genetisches Schicksal ist und wie du den Verschleiß und die Knieschmerzen ohne Operation oder Medikamente stoppen kannst, erfährst du in unserem auch „**Die Arthrose-Lüge**“:*



1.3. Nach konventioneller Auffassung werden Knieschmerzen in folgende Kategorien eingeteilt:

Für die bessere Diagnose werden Knieschmerzen nach herkömmlicher Auffassung oft in verschiedene Kategorien eingeteilt. Abhängig davon, wo du den Schmerz spürst, kann der Schmerz dann von der Kniescheibe, der Innenseite, der Kniekehle oder der Außenseite des Knies ausgehen. Wir fassen dir hier die konventionelle Auffassung in den wichtigsten Punkten zusammen. **Wir bei *Liebscher & Bracht* teilen diese Auffassung jedoch in vielen Punkten nicht: Wenn kein Unfall, eine ausschließlich von außen herbeigeführte schwere Verletzung oder eine Erkrankung vorliegt, sind die Knieschmerzen in nahezu allen Fällen auf muskulär-fasziale Fehlspannungen zurückzuführen.**

Vorderer Knieschmerz oder Schmerz an der Kniescheibe

Schmerzen an der Vorderseite des Knies können oft bis in die Oberschenkel und Unterschenkel ausstrahlen. Nach herkömmlicher Auffassung wird diese Form des Knieschmerzes häufig von der Kniescheibe (Patella) verursacht, deren Bewegung im Kniegelenk durch Verschiebungen, Fehlstellungen und Verformungen eingeschränkt ist. Oft treten die Knieschmerzen nach dieser Auffassung durch ungleichmäßiges Muskel- und Krafttraining oder Arthrose hinter der Kniescheibe (Retropatellar-Arthrose) auf. Generell können Gelenkschmerzen im Knie nach herkömmlicher Auffassung vieler Ärzte auch ein Symptom für eine Rheuma-Erkrankung sein.

Das sogenannte Springerknie wird bei konventionellen Diagnosen ebenfalls häufig als Grund für Knieschmerzen an der Vorderseite genannt. Besonders bei Sportlern, die häufig Sprung-Bewegungen, rasche Richtungswechsel und abruptes Abbremsen ausführen, ist diese Diagnose verbreitet. Durch Überlastung der

Kniescheiben-Sehne komme es am Unterrand der Kniescheibe zu Verletzungen der Sehne (Tendinopathie), was entsprechende Schmerzen nach sich ziehe.

Knieschmerzen an der Innenseite („mediale Knieschmerzen“)

Der Schmerz an der Innenseite des Knies betrifft häufig den inneren Kniegelenkspalt und kann bis in die Innenseite der Oberschenkel und Unterschenkel ausstrahlen. Lese dazu unseren Schmerzlexikon-Artikel zu Oberschenkel-Schmerzen, wenn du hier besondere Belastungen spürst. Der Schmerz an der Knie-Innenseite entsteht nach herkömmlicher Auffassung vor allem durch Fehlstellungen der Füße sowie abgenutzte und schlechte Schuhe. Ursächlich können nach dieser Ansicht aber auch Verletzungen und Schäden am Meniskus, O-Beine, Entzündungen eines Schleimbeutels, Sehnenschäden oder Erkrankungen wie *Morbus Ahlbäck* sein. Durch falsche Bewegungen beim Sport und Fehlbelastungen kann es zu Verletzung des Innenmeniskus kommen, was starke Schmerzen an der Innenseite und Bewegungseinschränkungen des Knies nach sich zieht. Beachte dazu auch unseren Schmerzlexikon-Eintrag zu Meniskus-Schmerzen.

Knieschmerzen an der Außenseite („laterale Knieschmerzen“)

Auch in diesem Fall sollen abgenutzte Schuhe und Fehlstellungen ein häufiger Grund für die Schmerzen sein. Jedoch seien bei Knieschmerzen an der Außenseite auch Fehlstellungen des Kniegelenks, wie O-Beine oder X-Beine, zu überprüfen. Weiterhin können Verletzungen am Außenband oder Meniskus, dauerhaft schwere Belastungen sowie der Verschleiß des äußeren Kniegelenkspalts die Ursache sein und sollten durch erweiterte Untersuchungen abgeklärt werden.

Ein häufiger Grund für Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenks sei vor allem bei sportlich aktiven Menschen das sogenannte **Läuferknie**. Bedingt durch eine wenig ausgeprägte Rumpf- und Gesäßmuskulatur kann die Sehnen-Platte am Knie beim Laufen überbeansprucht werden. Auch O-Beine können im Zusammenhang mit regelmäßiger Belastung zu einem Läuferknie führen. Nach herkömmlicher Meinung entstehen die Schmerzen an der Außenseite dadurch, dass die Sehnen-Platte am äußeren Knochen-Vorsprung des Oberschenkel-Knochens über das Kniegelenk reibt. Bei Sportlern können – nach dieser Meinung – die wiederholte Kniebeugung und das anschließende Strecken des Kniegelenkes zu Reizzuständen führen, was die symptomatischen Läuferknie-Schmerzen und -Beschwerden verursacht. Anfangs

treten die Knieschmerzen an der Außenseite nur beim Laufen, später aber auch beim Gehen auf.

Schmerzen in der Kniekehle

Nach herkömmlicher Ansicht kann eine Überlastung der Kniekehlen-Muskeln oder der hinteren Oberschenkel-Muskulatur durch zu intensives oder fehlerhaftes Training die Ursache für Schmerzen in der Kniekehle sein. Dann liegt meist eine Reizung oder Entzündung der Sehnen dieser Muskeln vor, die sich durch die entsprechenden Schmerz-Symptome an der Außenseite oder Innenseite der Kniekehle bemerkbar macht. Außerdem können die Sehnen eventuell von einer Verdickung oder Überwärmung betroffen sein. Bewegungen wie das Anwinkeln des Knies rufen in so einem Fall meist besonders unangenehme Knieschmerzen hervor, die bis in den Oberschenkel ausstrahlen können.

Knieschmerzen die besonders im Bereich der Kniekehle auftreten, können nach konventioneller Auffassung aber auch ein Hinweis auf eine Verletzung sein – beispielsweise eine Läsion am Hinterhorn des Meniskus. Bedingt durch einen Unfall oder eine Verdrehung des Kniegelenks können Verletzungen am Meniskus oder an den Kniebändern und Sehnen entstehen. Besonders im Profi-Sport werden häufig Kreuzbandrisse und Schäden am Meniskus diagnostiziert.

Leiden Sie an einer Baker-Zyste?

Bei Knieschmerzen und einer gleichzeitigen Schwellung in der Kniekehle handelt es sich meist um eine „Baker-Zyste“, die nach konventioneller Auffassung durch eine Reizsymptomatik infolge einer Schädigung innerhalb des Kniegelenks – zum Beispiel chronische Meniskusschäden, rheumatoider Arthritis oder anderweitiger Gelenkverschleiß –, Kniescheibeninstabilität (Patellaluxation) oder Entzündungen im Knie entsteht. Dabei kommt es nach dieser Auffassung zu einer verstärkten Produktion von Gelenkflüssigkeit, was im Kniegelenk einen erhöhten Innendruck zur Folge hat. Die Gelenkkapsel gibt nach, das umliegende Bindegewebe erschlafft und es bildet sich eine Zyste mit Gelenkflüssigkeit in der Kniekehle aus. Eine an der Außenseite deutlich spürbare Schwellung und Schmerzen in der Kniekehle sind die typischen Symptome. Durch die Zyste kann nach konventioneller Meinung verstärkter Druck auf die Nerven und Gefäße in der Kniekehle entstehen, wodurch Beschwerden wie Taubheitsgefühle und Lähmungen entstehen können. Kleine Baker-Zysten verursachen oft keine

Schmerzen oder Kniebeschwerden und haben auch keine ausgeprägte Schwellung zur Folge. Reißt die Baker-Zyste beispielsweise infolge von ruckartigen Bewegungen, Verletzungen oder übermäßigem Druck ein, kommt es zu plötzlich auftretenden Schmerzen in der Kniekehle.

Eine konventionelle Behandlung der Baker-Zyste beinhaltet das Verabreichen entzündungshemmender Medikamenten (Antiphlogistika) und gegebenenfalls auch Kortison. Gehen die Schwellungen und Schmerzen sowie die Bewegungseinschränkungen anschließend nicht zurück, wird meist eine Operation eingeleitet, um die Zyste zu entfernen. Unserer Erfahrung nach, ist eine Operation in den meisten Fällen nicht nötig! Unsere Therapie kann die Schwellungen und Schmerzen in der Regel schon nach der ersten Behandlung deutlich reduzieren.

Unserer Auffassung nach entstehen die Schmerzen, die der Baker-Zyste zugeschrieben werden, dadurch, dass das umliegende Bindegewebe durch häufiges Sitzen immer dichter und fester wird. Bei einer Baker-Zyste muss daher nicht operiert werden: Die Schmerzen und Schwellungen lassen sich durch Dehnungen der Muskeln und Faszien beheben.

Weitere Formen von Knieschmerzen

Gerade im Profi-Sport kommt es durch ungünstige Bewegungen oder Unfälle immer wieder zu Knie-Belastungen und -Schädigungen, beispielsweise indem sich das Knie verdreht oder der Meniskus reißt. Dabei kann auch ein Stück des Knorpels aus dem Kniegelenk herausbrechen. Klarheit soll im Zweifelsfall die erweiterte Untersuchung durch MRT und Röntgen liefern.

Besonders beim Treppensteigen oder Abwärtsgehen, bemerken viele Menschen Beschwerden und Knieschmerzen. Beim Treppensteigen sollen oft Patella-Fehlstellungen, Knie-Verschleiß und das hintere Kreuzband ein Schmerzverursacher sein. Beim Abwärtsgehen sollen das vordere Kreuzband (ACL-Ruptur) und Kniescheiben-Probleme die Ursache sein.

2. Welche Symptome zeigen sich bei Knieschmerzen?

Die Schmerzen kommen in unterschiedlichen Formen vor und die korrekte Feststellung des Problems ist enorm wichtig. Sie können an folgenden Stellen zu spüren sein:

- im Kniegelenk
- an der Knie-Außenseite
- an der Innenseite des Knies
- in der Kniekehle
- vorne am Knie
- rund um die Kniescheibe

Der Verschleiß im Knie kann den Knorpel auf der Kontaktfläche des Gelenks und die Menisken betreffen. Auf folgende Symptome solltest du dabei achten:

- Steifigkeitsgefühl mit Anlaufschmerz
- Schwellungen
- Schmerzen bei größeren und zunehmend geringeren Belastungen
- abnehmende Stabilität
- Schmerzen, die zum Stehenbleiben beim Gehen zwingen und schließlich auch im Ruhezustand und nachts mit zunehmender Bewegungseinschränkung quälen

3. Was bedeutet der Schmerz nach *Liebscher & Bracht*?

Der Schmerz im Knie mindert die Lebensqualität und doch ist er ein wichtiges Alarmsignal des Körpers, wie wir dir im Kapitel „Behandlung“ noch zeigen werden. Unser Körper möchte uns mitteilen, dass etwas nicht in Ordnung ist und wir uns mit dem Problem befassen sollten.

Es ist wie mit der Öl-Kontrollleuchte im Auto: Kein Mensch käme auf die Idee, dieses aufleuchtende Alarmsignal abzukleben, damit es ihn nicht stört. Jeder weiß, dass das

den Motor zerstört und das Auto dann bald nicht mehr funktionieren wird. Warum gehen wir mit unserem Auto sensibler um als mit unserem Körper?

Roland Liebscher-Bracht

Natürlich sind Knieschmerzen sehr unangenehm und schränken uns im Alltag und besonders beim Sport stark ein. Doch noch gefährlicher wäre es, wenn Verschleiß, Knorpel- und Meniskusschäden schmerzfrei auftreten und wir nichts davon mitbekommen würden. Diesen **Alarmschmerz** des Körpers sollten wir nicht ignorieren oder durch Schmerzmittel verschleiern, denn er weist uns darauf hin, dass wir nicht so weitermachen sollten wie bisher. **Die Therapie nach Liebscher & Bracht baut die Spannungen der Muskulatur und Faszien ab und sorgt dafür, dass dein Knie dadurch keine weiteren Schäden nimmt.**

4. Behandlung: Wie Sie Ihre Knieschmerzen wirklich loswerden!

Viele Schmerzpatienten bekommen von ihren Ärzten nach der Untersuchung neben konservativen Therapie-Maßnahmen wie Physiotherapie auch noch entzündungshemmende Medikamente und Schmerzmittel, Cortison oder Hyaluronsäure verschrieben oder gespritzt. Auch können Arthroskopien mit Knorpelglättung, Meniskus-Entfernungen oder Umstellungsoperationen durchgeführt und schließlich künstliche Kniegelenke eingesetzt werden. Die Knieschmerzen, die selbst nach dem Einsetzen künstlicher Gelenke weiter bestehen, werden meist als nicht therapierbar klassifiziert. Die betroffenen Patienten bekommen dauerhaft starke Schmerzmittel und werden psychologisch betreut: „Sie müssen dann lernen, mit den Schmerzen zu leben.“

Wir sehen das völlig anders! Mit den richtigen Übungen hat jeder Mensch die Chance auf ein schmerzfreies Leben!

► Warum helfen dir viele Behandlungen nicht?

X Kniespiegelungen zeigen keine Wirkung

Bei Kniegelenksspiegelungen, sogenannten Arthroskopien, wird über einen kleinen Hautschnitt ein Arthroskop eingeführt, um das Kniegelenk zu untersuchen. Ein Arthroskop ist ein dünnes Rohr mit einer kleinen Videokamera und Lichtquelle sowie Spül- und Absaugvorrichtung. Weitere Instrumente können zur direkten

Behandlung der Schäden eingeführt werden: Beispielsweise wird bei einem Meniskusriss der eingerissene Teil mit kleinen Scheren rund ausgeschnitten.

Dass eine solche Kniespiegelung mit therapeutischen Maßnahmen jedoch keine Linderung der Schmerzen bewirkt, zeigt unter anderem die bekannte Studie von Bruce Moseley, die im renommierten „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde.

Bei zufällig ausgewählten Patienten mit Kniearthrose wurde eine Kniegelenksspiegelung durchgeführt, während dies einer Placebo-Kontrollgruppe lediglich vorgetäuscht wurde. Nach konventioneller Sicht, hätte die Gruppe, die tatsächlich eine Kniespiegelung erhalten hatte, anschließend weniger Schmerzen und eine bessere Funktion des Knies feststellen müssen als die Placebo-Gruppe. Doch zum Erstaunen der Forscher konnte die Studie keinen Unterschied zwischen den Gruppen feststellen.⁸⁾ Eine weitere Studie unterstützt diesen Befund: Hier wurde herausgefunden, dass Kniespiegelungen keinen weiteren Nutzen gegenüber einer rein medizinischen und physiologischen Behandlung haben.⁹⁾ Der Gemeinsame Bundesausschuss hat deshalb 2015 beschlossen, dass Gelenksspiegelungen nicht mehr von den Krankenkassen bezahlt werden.

Das Gute ist: Wir können das Staunen der Forscher erklären! Denn Grund für die Knieschmerzen sind eben nicht der Gelenkverschleiß und der abgeriebene Knorpel an sich, sondern die überspannten Muskeln und Faszien, die den Schaden hervorrufen.

Anders als einige Ärzte behaupten, führen Kniespiegelungen auch nicht dazu, dass seltener künstliche Kniegelenke eingesetzt werden. Das wird besonders durch eine Bertelsmann-Studie, die für großes Aufsehen sorgte, deutlich: Vor allem in wirtschaftlich starken Landkreisen mit höherem Einkommen gibt es laut der Studie vermehrt Knie-Operationen – obwohl Arthrose dort eigentlich seltener vorkommt.¹⁰⁾ Dies könnte mit einer in diesen Landkreisen festgestellten Überversorgung an Ärzten zusammenhängen, die ein ökonomisches Interesse an den Operationen haben könnten. Zumindest legt dies die Studie nahe, wie *SPIEGEL ONLINE* kommentiert¹¹⁾:

„Die Bertelsmann Stiftung wirft die Frage auf, inwiefern die Versorgung der Bevölkerung mit Eingriffen am Knie am tatsächlichen medizinischen Bedarf

ausgerichtet ist.“

SPIEGEL ONLINE

Auch das WDR-Fernsehen berichtete unter dem Titel „Das Geschäft mit dem Knie“ über die Ergebnisse der Studie.¹²⁾

X Künstliche Kniegelenke sind meistens unnötig!

Wenn ein Gelenk komplett zerstört oder eine Hüftpfanne eingebrochen ist, dann ist es selbstverständlich ein Segen, dass künstliche Gelenke eingesetzt werden können. Allerdings werden nirgendwo so viele künstliche Kniegelenke implantiert wie in Deutschland. Allein von 2005 bis 2011 nahm die Zahl der erstmaligen Gelenksimplantationen um 15 Prozent zu, was aus der Bertelsmann-Studie hervorgeht.¹³⁾ Die Tageszeitung *DIE WELT* fragte angesichts dessen ironisch: „Ist denn das deutsche Knie besonders anfällig für Verschleiß? [...] Wohl kaum.“¹⁴⁾ In einem weiteren Artikel macht die Zeitung darauf aufmerksam, dass „vor allem [...] immer jene Operationen in Mode zu kommen [scheinen], die den Kliniken viel Geld einbringen.“¹⁵⁾ Dazu zählen besonders Operationen am Knie, wie eine an der Berliner Charité eingereichte Dissertation zeigt: Durchschnittlich 8.962 Euro kostet eine erste Operation am Kniegelenk und etwa 32.284 Euro eine Revisionsoperation.¹⁶⁾ Über 3,5 Milliarden Euro setzten deutsche Krankenhäuser im Jahr 2013 mit künstlichen Gelenken um.¹⁷⁾

Nahezu alle Patienten lassen sich Prothesen aufgrund der Knieschmerzen einsetzen und hier können wir in den meisten Fällen klar sagen, dass eine Operation unnötig ist. Die Schmerzen werden von den muskulären und faszialen Spannungen verursacht und das kann ein künstliches Kniegelenk nicht ändern!

X Gesundheitliche Risiken bei künstlichen Kniegelenken

Das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks ist außerdem mit besonderen Risiken verbunden: Der Verschleiß setzt sich auch beim künstlichen Gelenk fort, wenn du die muskulär-fasziale Überspannung nicht abgebaut hast und das Knie somit weiter unter enormen Druck steht.

Die im künstlichen Gelenk verbauten Werkstoffe werden abgerieben und die Stoffe sammeln sich im Körper an, können in die Gelenkkapsel eindringen und in das Gewebe diffundieren.

Künstliche Kniegelenke bestehen meist aus einer Titan- oder einer Kobalt-Basis-Legierung. Zwar handelt es sich dabei um hochfeste Werkstoffe, doch im aggressiven Milieu des Körpers kommt es dennoch zu Korrosionen, also zum Freiwerden der metallischen Partikel. Eine Studie wies bei Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk nach fünf Jahren einen deutlich erhöhten Kobalt-Wert von 4 ppb im Blut nach.¹⁸⁾ Zum Vergleich: Bei Menschen ohne künstliche Gelenke wurde dagegen ein durchschnittlicher Kobalt-Wert von unter 0,25 ppb im Blut festgestellt. Die Folgen sind verheerend: Ein chronischer Überschuss von Kobalt im Körper kann zu toxischen Symptomen in Form von Schilddrüsenunterfunktion und Schädigungen des Herzmuskels führen. Da wundert es nicht, dass ein Forscher-Team an der *Boston University School of Medicine* herausgefunden hat, dass **künstliche Kniegelenke das Herzinfarkt-Risiko erhöhen.**¹⁹⁾

Hinzu kommt, dass immer wenn Belastungen im Spiel sind, auch entzündliche Reparaturprozesse entstehen. Das natürliche Gelenk kann über die Immunabwehr eines gesunden Körpers den Entzündungen entgegenwirken – ein künstliches Kniegelenk kann das nicht. Schließlich ist eine Prothese ein Fremdkörper, der sich nicht wehren kann, und somit oft ein Entzündungsherd. Die *Süddeutsche Zeitung* berichtete in einem ausführlichen Artikel über dieses Problem: Sogar Bein-Amputationen können in schweren Entzündungsfällen die Folge sein.²⁰⁾ Werden die Entzündungen rechtzeitig erkannt, folgt darauf meist eine Verschreibung entzündungshemmender Medikamente, die ihrerseits wieder Nebenwirkungen haben können.

X „Drei von vier Knieoperationen sind unnötig!“

Der weltweit angesehene Kniespezialist Prof. Dr. med. Hans Pässler warnt vor der Vielzahl unnötiger Knieoperationen: Er lehnt durchschnittlich drei von vier empfohlenen Operationen ab.²¹⁾ Der Anteil der ungerechtfertigten Operationen nehme permanent zu, stellt er besorgt fest:

„Das hat sehr viel damit zu tun, dass die Chefarzte in den Kliniken unter Druck stehen, die Zahl der Eingriffe zu steigern, und die Kollegen mit eigener Praxis die exorbitanten Kosten der von ihnen genutzten Operationssäle verdienen müssen.“

Prof. Dr. med. Hans Pässler

Eine Studie an der Berliner Charité zeigt, dass jeder Vierte mit dem Ergebnis seiner Operation für ein künstliches Kniegelenk unzufrieden ist.²²⁾ Die Forscher machen dafür Mängel beim Einsetzen des Gelenks verantwortlich: Über 60 Prozent der Prothesen, die wieder ausgewechselt werden mussten, deuten auf ärztliche Fehler während der Implantation hin.

Eine Erklärung für die postoperativen Schmerzen ist das allerdings nicht: Studien zeigen, dass Patienten, die sich ein künstliches Kniegelenk einsetzen ließen, auch nach der Operation noch Schmerzen haben.²³⁾ Wenn der Schmerz durch den Knorpelschaden oder das verschlissene Gelenk zustande käme, dürfte es diese Knieschmerzen nach der Operation eigentlich nicht mehr geben. Uns wundert das nicht: **Wenn die muskulär-fasziale Spannung nicht normalisiert wird, setzen sich Schmerzen und Verschleiß auch bei künstlichen Kniegelenken fort.** Durch die Narkose bei der Operation kommt es zwar zu einer Entspannung der Muskulatur, was auch zu einer kurzfristigen Verbesserung führen kann. Langfristig werden sich aber die alten Beschwerden wieder zeigen, wenn die eigentliche Ursache nicht behandelt wird.

X Hyaluronsäure-Spritzen befreien Sie nicht dauerhaft von Knieschmerzen!

Viele Ärzte setzen bei Knieschmerzen auch Hyaluronsäure ein, obwohl deren Nutzen nicht eindeutig belegt ist. Hyaluronsäure kommt als natürlicher Bestandteil der Gelenkflüssigkeit im Knie vor und fungiert dort als Schmiermittel. Durch das Spritzen der Hyaluronsäure soll die Gleitfähigkeit der Gelenkflüssigkeit verbessert und Entzündungen gehemmt werden, was zu Schmerzlinderung führen soll. Die Hälfte der dazu angelegten Studien zeigen allerdings, dass diese Therapie keine Wirkung zeigt. Die andere Hälfte weist zwar einen schmerzlindernden Effekt nach, allerdings nur über einen bestimmten Zeitraum. Langfristig werden deine Knieschmerzen so nicht behoben.

Das Harding Zentrum für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut in Berlin hat für das Spritzen von Hyaluronsäure jedenfalls keine dauerhafte Wirkung gegen Knieschmerzen feststellen können: Nach wenigen Monaten sind die Verbesserungen nicht mehr nachweisbar.²⁴⁾ Dagegen sind die Risiken bislang nur teilweise erforscht und werden häufig unterschätzt. Der Patient wird darüber jedoch meist nicht richtig aufgeklärt.

Fazit: Viele wirkungslose Therapien!

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass viele herkömmliche Therapie-Methoden, die häufig eingesetzt werden, wenig Nutzen, aber viele Risiken für den Patienten haben. Hyaluronsäure-Spritzen und künstliche Kniegelenke können zu Entzündungen führen, welche die Schmerzen verschlimmern statt zu lindern. Nur in wirklich schwerwiegenden Fällen ist eine Operation nötig: Wenn ein Gelenk derart zerstört ist, dass es blockiert und alle anderen Maßnahmen keine Heilung bringen. Aber auch bei Gelenksblockaden muss unterschieden werden: Wenn es sich um eine Blockade handelt, die auf ein zerstörtes Gelenk zurückgeht – beispielsweise durch einen Unfall entstanden – kann eine Operation sinnvoll sein. Bei Blockaden, die jedoch durch unnachgiebige Muskeln und Faszien bedingt sind, ist eine muskulär-fasziale Umgestaltung nach Liebscher & Bracht sinnvoller. Bevor du dich also für eine Operation und ein künstliches Gelenk entscheidest, probiere unsere Therapie aus. Während das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks nicht mehr rückgängig zu machen ist, hat unsere Behandlung keine medizinischen Nebenwirkungen für dich. Wenn du nach den Übungen feststellst, dass der Schmerz stark zurückgegangen oder sogar verschwunden ist, dann benötigst du auch keine Operation.

► Effektiv gegen Knieschmerzen: Die *Liebscher & Bracht*-Therapie

Wie du bereits an den vorangegangenen Kapiteln sehen kannst, liegt deinen Knieschmerzen in der Regel eine völlig andere Ursache zugrunde, als häufig diagnostiziert wird. Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass viele gängige Therapie-Methoden kaum langfristig positive Wirkung zeigen. In nahezu allen Fällen gibt es nur eine effektive Möglichkeit, die Negativspirale aus immer mehr Schmerzen, Verschleiß und Bewegungseinschränkungen zu beenden und Heilung einzuleiten: **Die überhöhten muskulär-faszialen Spannungen müssen normalisiert werden.**

✓ So funktioniert die *Liebscher & Bracht*-Therapie

Die speziell für den Abbau der Überspannung entwickelte Osteopressur nutzt im Körper fest installierte Schaltstellen, sogenannte interstitielle Rezeptoren. Diese Rezeptoren befinden sich in der Knochenhaut und registrieren die Bedrohung Ihrer Kniegelenke durch den Druck, der von den überspannten Muskeln und Faszien ausgeht. Sie leiten diese Information an das Gehirn weiter, das daraufhin Alarmschmerzen in die bedrohte Körperregion projiziert. Die Schmerzen, die du empfindest, sind also wichtige körpereigene Warnhinweise, die dich auf die Bedrohung deiner Kniegelenke aufmerksam macht. Die Knieschmerzen fordern dich auf, dein Verhalten zu ändern und die Ursache des Gelenkverschleißes zu beheben.

Bei der Osteopressur nutzen *Liebscher & Bracht*-Therapeuten die Rezeptoren in der Knochenhaut und ihren direkten Zugang zum Gehirn, wo der Schmerz entsteht. Die Ansteuerungsprogramme im Gehirn, die für die übermäßige Spannung der Muskeln sorgen, werden durch gezieltes Drücken der Rezeptor-Stellen zurückgesetzt. Man kann vereinfacht sagen, **dass das Schmerzgedächtnis gelöscht wird**. Der Körper reagiert sofort: Die zu hohen Spannungen und damit auch deine Knieschmerzen lassen deutlich nach. Je nachdem, wie stark der Verschleiß fortgeschritten ist, kann der Körper langfristig auch Schäden am Knorpel und Meniskus wieder regenerieren – das braucht allerdings Zeit.

Die Liebscher & Bracht-Therapie beseitigt deine Knieschmerzen derart effektiv, dass du bereits nach der ersten Behandlung eine deutliche Verbesserung spürst.

Tausende Patienten bestätigen diese Wirkung und sind überglücklich, nach jahrelanger Fehlbehandlung endlich eine Therapie gefunden zu haben, die ihre Schmerzen wirklich beseitigt. Und das ohne Medikamente, Operationen oder schädliche Nebenwirkungen.

✓ Wichtig: *Liebscher & Bracht*-Übungen regelmäßig anwenden!

Durch speziell entwickelte Faszien-Rollmassagen und Dehn-Übungen kann die muskulär-fasziale Spannung langfristig auf einem normalen Niveau gehalten werden. Es ist absolut notwendig, dass du diese *Liebscher & Bracht*-Übungen regelmäßig und konsequent durchführst. Denn nur so bleiben deine Muskeln und Faszien permanent

nachgiebig und die Spannungen im Normalbereich. Das ist der einzige Weg, um sich dauerhaft von Knieschmerzen befreien zu können.

„Uns geht es darum, dass wir dir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, weil letztlich nur du selbst deine Knieschmerzen heilen kannst. Wir können dir Tipps geben, aber dein Körper strukturiert sich nur dauerhaft um, wenn du auch dauerhaft unsere Übungen machst.“

Roland Liebscher-Bracht

Kein Therapeut dieser Welt kann dir diese Arbeit abnehmen! Du musst konsequent jeden Tag die Bewegungen, die in deinem Alltag nicht mehr vorkommen, durch unsere Übungen ausgleichen. Und das dauerhaft! In dem Moment, in dem du die Übungen einstellst, werden deine Knieschmerzen Schritt für Schritt wieder zurückkommen.

Über 1.600 begeisterte Patienten-Bewertungen auf Facebook ★★★★★

Wie gut die Schmerztherapie nach *Liebscher & Bracht* funktioniert, bezeugen zahlreiche Patienten, die mit unserer Methode endlich schmerzfrei geworden sind. Meist waren sie zuvor jahrelang in herkömmlicher Behandlung und haben unterschiedliche, in der Regel erfolglose Therapien und Eingriffe vornehmen lassen. Doch erst durch die *Liebscher & Bracht*-Therapie wurden die Schmerzen wirklich behoben. **Dieses Feedback geben uns über 1.600 Patienten allein auf Facebook.**

Die besten Einblicke, um Gelenksschmerzen effektiv behandeln zu können, bekommt man, wenn man Sportathleten therapiert, denn sie sind einem Vielfachen an Kräften und Belastungen ausgesetzt. Roland Liebscher-Bracht betreibt seit über 50 Jahren verschiedene Kampfkunst-Formen und hat sie 25 Jahre unterrichtet. Dabei hat er über Jahrzehnte viele Kampfkunst-Kollegen und Profi-Sportler aus allen Bereichen behandelt. Die daraus resultierende Erfahrung fließt seit nun 30 Jahren in die Methode nach *Liebscher & Bracht* ein. Nach wie vor wird die Behandlung konsequent weiterentwickelt und optimiert.

Mit der *Liebscher & Bracht*-Therapie lassen sich Ergebnisse erzielen, wie sie nach herkömmlicher Auffassung nicht für möglich gehalten werden. Gleichgültig ob keine konkreten Ursachen gefunden werden wie bei Fibromyalgie, Weichteilrheumatismus oder Migräne, ob Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Verkalkungen, Wirbelgleiten, Spinalkanalstenose, Beinlängenunterschiede,

Meniskusanrisse oder andere Schäden an den Bewegungsstrukturen vorliegen, ob Nervenreizungen oder Entzündungen vermutet werden, ob ein Schmerzgedächtnis oder die Psyche für chronische Schmerzen verantwortlich gemacht werden.

Wir beweisen dir meist schon in der ersten Behandlung vor Ort oder durch die Übungen in unserer Online-Schmerztherapie, ob deine Schmerzen mit unserer Therapie behandelt werden können.

Mit unserer neuen Schmerztherapie bist du dazu in der Lage, dich von den meisten der heute auftretenden Schmerzen befreien zu lassen sowie selbst dafür zu sorgen, dass sie nicht wiederkommen.

5. Übungen gegen Knieschmerzen, die du von zuhause aus machen kannst

Ich werde Dir die Übung in der Behandlung zeigen und dich anleiten. Es gibt auch unzählige Videos von Roland auf youtube.

„Dein Knie ist erst dann zu 60 bis 65 Prozent in Ordnung, wenn du mit deiner Ferse dein Gesäß berühren kannst.“

Roland Liebscher-Bracht