

Die „SchmerzfriWoche“

Viele Patienten kommen in meine Liebscher & Bracht Praxis, um Ihre Schmerzzustände anzugehen und loszuwerden. Manchmal haben Sie die Schmerzzustände schon sehr lange und nicht selten haben sie irgendwo gesagt bekommen: „Damit müssen Sie leben.“

„Damit müssen Sie leben“

Diese so ausgesprochenen Worte entsprechen mittlerweile überhaupt nicht mehr den Erfahrungen, die wir L&B Schmerztherapeuten täglich machen.

Alle Schmerzzustände sind im Modell von L&B zunächst immer sogenannte Alarmschmerzen, die den Menschen auf ein Problem hinweisen und diesen warnen wollen. Durch die üblicherweise

mit Schmerzen einhergehenden Einschränkungen der Bewegung werden weitere Schädigung der Strukturen verhindert. So weit ist das erst einmal sinnvoll, der Körper schützt sich. Es fehlt oft jedoch der Impuls zur Heilung, der Betroffene ändert selten sein (Bewegungs-)Verhalten. Wenn anstelle dessen Schmerzmittel den Alarmschmerz ausschalten, werden oft Strukturen weiter geschädigt. Der Körper will sich durch mehr Schmerzausendung schützen. Die Dosis der Schmerzmittel wird erhöht. Ein Teufelskreislauf, den viele Schmerzpatienten kennen.

Jeder Schmerzpatient wird bei mir mit der L&B Osteopressur behandelt. Dabei werden sozusagen eingefahrene Spannungsprogramme in den Muskeln und Faszien gelöscht. Dann sollte der

Patient an seinen Engpässen mit den L&B Schmerzfriübungen arbeiten. Er erhält individuelle Übungen, welche er zu Hause regelmäßig machen sollte. Soweit der Plan.

Nun zur Realität: Im Alltag geht das manchmal etwas unter. Berufliche und private Dinge, die Routine, lassen Viele in ihren alten Mustern verharren. Deshalb ist es für Schmerzpatienten eine große Chance, abseits Ihres Alltags etwas zum Wohle Ihrer Gesundheit zu tun und sich „gesunde Routine“ anzueignen. Bewährt hat sich dabei ein Konzept: Die SchmerzfriWoche.

Was passiert da?

In einer SchmerzfriWoche erleben die Teilnehmer eine Kombination aus täglichen



Petra Müller
L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

Liebscher-Bracht Behandlungen kombiniert mit individuellen Engpassdehnungen. Es gibt intensive und hoch effektive Therapietage.

Fachklinik Dr. Herzog

Klinik für Integrative Onkologie

Kurstr. 16-18

63667 Bad Salzhausen

Tel. 0 60 43/9 83-0

Fax. 0 60 43/9 83-194

www.fachklinikdrherzog.de



Biologische Krebstherapie

Stärkung des
Immunsystems

Naturheilverfahren

Psychologie

Physiotherapie

Entgiftung

Konventionelle Verfahren

Chemotherapie

Hormontherapie

Schmerztherapie

Spezielle neue
Verfahren

Hyperthermie

Lokale
Hyperthermie

Moderate Ganzkörper-
hyperthermie zur
Immunmodulation

Extreme Ganzkörper-
hyperthermie

**Jeder mit Freude gelebte Tag ist
unendlich wertvoll !**

In der Gruppe mit Gleichgesinnten üben – individuell im separaten Raum behandelt werden. Meine persönliche Meinung dazu ist: Die SchmerzfreiWoche ist der größte Hebel, um den (Aus-) Weg in die Schmerzfreiheit anzugehen und ein gutes Lebensgefühl zu erhalten. Das bestätigen mir Teilnehmer immer wieder.

Die SchmerzfreiWoche im Detail

In einer Kleingruppe finden täglich 2-3 Einheiten à 2 Stunden statt. Eine SchmerzfreiWoche besteht aus insgesamt ca. 20 Stunden gefüllt mit Vorträgen, Behandlungen und ganz viel Üben. Konkret: Täglich werden die Teilnehmer mit der L&B Osteopressur behandelt, gekoppelt mit Bewegung, Achtsamkeit und Ernährung. Gemeinsam in der Gruppe hat den Vorteil, dass es den Teilnehmern viel leichter fällt, mit anderen Schmerzpatienten in die Übungen zu gehen, sich gegenseitig zu motivieren, mit viel Energie und Körperbewusstsein ein anderes Lebensgefühl zu erlangen.

Jederzeit voll fokussiert auf die eigenen Schmerzzustände, werden diese vom ersten Tag an gezielt und individuell angegangen. Die schmerzverursachenden Engpässe zu reduzieren, bedeutet, dass Regionen im Körper, in denen sich unflexible Muskeln und Faszien befinden, wieder nachgiebig und flexibel werden. So erlernen die SchmerzfreiWoche-Teilnehmer die 12 wichtigsten Schmerzfrei-Engpass-Übungen inklusive der dazugehörigen Faszienrollmassage.

So findet echte und meist auch langfristige Veränderung statt. Im Körper, aber auch im (Selbst-) Bewusstsein. In der Gruppe sieht man an den anderen Teilnehmern, dass sich deren Befinden im Laufe der Tage Schritt für Schritt verbessert.



Ein Lebenskonzept

Die Teilnehmer erhalten ein individuell persönliches Schmerzfrei-Home-Programm,

denn jeder sollte in Sachen Gesundheit und gesundem Lebensstil Eigenverantwortung für sich und seinen Körper übernehmen. Mit täglich

geringem Zeitaufwand wird auch zu Hause weitergeübt. Die Teilnehmer werden durch diverse kleine Gesundheitsvorträge sensibilisiert mehr auf sich und Ihre Körpersignale zu achten.

Die Sprache des Körpers zu verstehen, die Schmerzursache begreifen ist die Grundvoraussetzung der ganzheitlichen L&B Schmerztherapie. Die Rolle von sogenannten indirekten Schmerz Faktoren wie z.B. Umfeldfaktoren, eine basenorientierte Ernährung, Achtsamkeit und Meditation wird den Schmerzpatienten anschaulich gemacht.

Kommt der Alltag wieder, so sollte jeder Teilnehmer eine Selbsthilfestrategie mit Übungskonzept haben, um dauerhaft schmerzfrei bleiben zu können. Diese bewusster Lebensweise ist die Chance auf ein aktives, schmerzfreies Leben mit viel Wohlbefinden. ■

Ihre Petra Müller



**GERTRUDIS
KLINIK**

**Akut - Neurologie mit spezieller
Fachkompetenz für Parkinson!**

Die zertifizierte Parkinson-Fachklinik ist in allen Bereichen auf die spezifischen Bedürfnisse von Parkinson-Patienten ausgerichtet.

Menschlichkeit und Medizin



Adresse: Karl-Ferdinand-Broll-Str. 2-4, 35638 Leun-Biskirchen
Tel.: +49-6473-305-0 Internet: www.parkinson.de

Leistungsspektrum

- Hohe Beobachtungs- und Behandlungsintensität im akutstationären Setting
- Spezialisiertes und erfahrenes Ärzteteam (Neurologische Leitung mit spezieller Erfahrung in der Behandlung von extrapyramidalen Bewegungsstörungen)
- Medikamentöse Umstellung bzw. Feineinstellung, einschließlich Anpassung von elektronisch gesteuerten Pumpen-Systemen (Duodopa/Apomorphin-Pumpe)
- Indikationsstellung zur Parkinson-Chirurgie (tiefe Hirnstimulation) in enger Zusammenarbeit mit spezialisierten neurochirurgischen Zentren und postoperative Nachbetreuung (Feineinstellung der Stimulationsparameter)
- Parkinson-spezifische Physiotherapie einschließlich multimodaler Parkinson-Komplexbehandlung (Gangtraining, gezieltes logopädisches Stimm-, Sprech- und Schlucktraining, Krankengymnastik, balneophysikalische Maßnahmen)
- Umfassende Informationen für Patienten und Angehörige, einschließlich Sozialberatung

