

## Portrait

Bewegung und sportliche Aktivität bedeuten für mich Lebensfreude. Ob mit Mountain Biken, Inline-Skaten, Bergwandern, Laufen oder gemütlich zu Fuß, am liebsten bewege ich mich in der freien Natur – gemeinsam mit meiner Partnerin und mit Freunden.



Die Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht (LNB) hat mir dabei selbst zu mehr Leistungsfähigkeit und einem deutlichen Plus an Beweglichkeit verholfen. Ich praktiziere sie daher selbst regelmäßig. So bin ich Vorbild und "ständiger Testpatient" zugleich, und gewinne durch achtsames Spüren aus eigener Erfahrung ständig neue Impulse für die tägliche Arbeit in der Praxis.

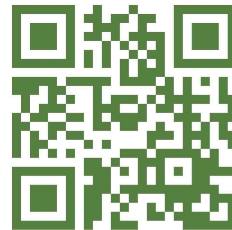
**Vereinbaren Sie gleich einen Kennenlern-Termin: Ich werde Sie gut behandeln...!**

## Patientenstimmen

*"Ich habe durch einen Freund von Ihnen erfahren. Trotz langwieriger Behandlung (3 Mal die Woche Physiotherapie/Kinesiotape und Schmerzmitteln) blieben meine Knieschmerzen unerträglich. Ich war schon nach der 1. LNB-Behandlung komplett beschwerdefrei - bis heute!"* (Cornelius N.)

*"Typischer Sportunfall (Umgeknickt): Distorsion Sprunggelenk, Behandlung: (AIRCAST-Orthese, Ruhigstellung) - Schmerz bleibt! Nach nur einer Behandlung 3 Tage danach: Seitdem dauerhaft schmerz- und beschwerdefrei!"* (Ulli 45, Sportlehrer)

**Fragen Sie gern nach weiteren Stimmen und Patientenerfahrungen nach!**



## Kontaktdaten:

Privatpraxis für Physiotherapie Rainer Schuh

Schulstraße 22

58300 Wetter-Volmarstein

Telefon: 02335 66 352

Mobil: 0157 70 48 19 42

eMail: [info@rainer-schuh.de](mailto:info@rainer-schuh.de)

Internet: [www.rainer-schuh.de](http://www.rainer-schuh.de)

Rainer Schuh



LNB Schmerztherapie

***...endlich schmerzfrei  
nach Sportverletzungen!***



Portrait

Schmerztherapie

Informationen

Kontakt

# Schmerztherapie

Die zahlreichen positiven Erfahrungen mit der LNB SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher & Bracht zeigen: Über 90% der häufigsten Schmerzzustände lassen sich durch Druck auf exakt definierte Osteopressur-Punkte und gezielte Engpass-Dehnungen schnell, ohne Nebenwirkungen und dauerhaft beheben!



Viele - selbst als "austherapiert" bewertete - Schmerzzustände können oft bereits in der ersten Behandlung fast vollständig beseitigt oder bis auf einen kleinen Restschmerz reduziert werden. Die Methode verzichtet auf Medikamente und Operationen: Der Schmerz wird auf natürliche Weise manuell behandelt.

**Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Zuschüssen oder Kostenübernahme an!**



## Befunderhebung (Anamnese) nach Sportverletzungen

Zuerst schildern Sie mir ausführlich und ganz in Ruhe, was genau passiert ist. War es ein Sturz beim Skateboarden oder Skifahren, eine Überbeanspruchung beim Krafttraining, ein Schlag, eine "Notbremse" beim Fußball oder was immer? Dann werfen wir einen Blick in die bisher ggf. vorliegenden schulmedizinischen Diagnosen und Therapieempfehlungen, und wägen sorgfältig ab, was wirklich Sinn macht. Dabei helfen unzählige Erfahrungen.

## Anwendung nach Sportverletzungen

Schmerzpunktbehandlung durch Osteopressur: Nach der gründlichen Diagnostik Ihres Schmerzzustandes und Ihrer persönlichen Schmerzursache, folgt die Behandlung mittels Osteopressur: Durch Druck auf bestimmte Knochenpunkte, werden oft schon lange bestehende erhöhte Muskelspannungen und der festgefahrene Schmerzzustand gelöst. Der maximale Behandlungsschmerz richtet sich nach Ihrem persönlichen Wohlfühlschmerz.

## Übungen nach Sportverletzungen

Um die oft spontan erreichte Schmerzfremheit bzw. -linderung nachhaltig zu erhalten und eine strukturelle Veränderung des Muskel-Faszien-Apparates zu erzielen, erlernen Sie spezifische Dehnungsübungen. Die Übungen sind fester Bestandteil der Therapie. Sie werden im Rahmen jeder Behandlungssitzung durchgeführt und sollten auch nach Abschluss der Behandlung regelmäßig (täglich) von Ihnen zuhause praktiziert werden.

## Nachsorge nach Sportverletzungen

Häufig entstehen Sportverletzungen durch Trainingsfehler, oder es lassen sich andere Risiken ermitteln. Ich bin selbst aktiver Sportler und weiß um die Qualität vorbeugender Maßnahmen - sei es durch Veränderung des Trainingsplanes, optimierter Planung (und Einhaltung) von Ruhezeiten oder die gezielte Kräftigung stützender und stabilisierender Muskelgruppen. Damit Sie Ihren Sport wieder schmerzfrei genießen können - Dauerhaft!