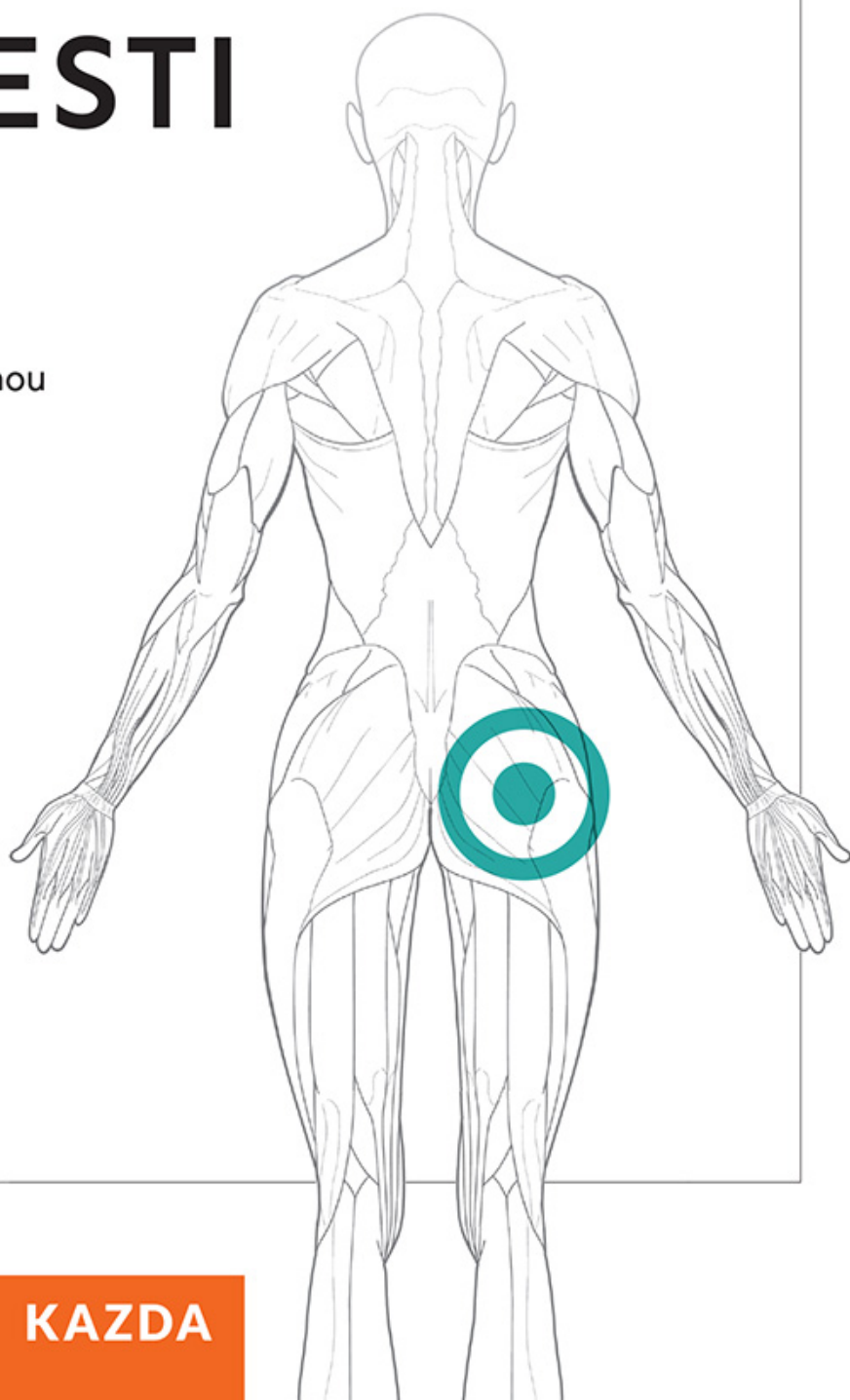


# ISCHIAS & SI KLOUB

## ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Bolest sakroiliakálního (SI) kloubu  
a syndrom hruškovitého svalu  
Bolest hýžďových svalů  
Bolest vystřelující do zad a do nohou

SE CVIČENÍM PODLE METODY LIEBSCHER & BRACHT



KAZDA

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ

# ISCHIAS & SI KLOUB

## ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

SE CVIČENÍM PODLE METODY LIEBSCHER & BRACHT

Bolest sakroiliakálního (SI) kloubu  
a syndrom hruškovitého svalu  
Bolest hýžďových svalů  
Bolest vystřelující do zad a do nohou

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2024.

Nové sady 2, 602 00 Brno

[www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)

[info@knihykazda.cz](mailto:info@knihykazda.cz)

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: červenec 2024

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-188-5

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2024

Papírové vydání:

Původní název: *Ischias & ISG: Schmerzen selbst behandeln*

© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková úprava: Marie Bervicová

Odpovědná redaktorka: Hana Borovská

Sazba a úprava obálky: Kristýna Franková

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN: 978-80-7670-146-5

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom,  
KARAVELA, Kosmas,

Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books. Knihy lze zakoupit  
v knihkupectvích

nebo výhodně přímo u nakladatele na [www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz).

## **OBRAZOVÝ MATERIÁL**

Obálka: independent Medien-Design, GmbH, Horst Moser

Fotoprodukce: Liebscher & Bracht

Ilustrace: Florian Hauer

Další fotografie:

Adobe Stock: str. 13; Getty Images: obálka (ilustrace), str. 6, 30;

iStockphoto: str. 8, 32;

Prof. Dr. med. Robert Pflugmacher, Bonn: str. 35; Plainpicture: str. 3,

37; Science Photo

Library: str. 27; Shutterstock: str. 41, 126; Katharina Werner: portrét

autorů na str. 4

Syndikace: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

## **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ**

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů. Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

# OBSAH

[NEZTRÁCEJTE NADĚJI!](#)

[KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI!](#)

[JAK SE ZBAVIT BOLESTI?](#)

[LÉČBA BOLESTI METODOU LIEBSCHER & BRACHT](#)

[Naše vize: život bez bolesti pro všechny.](#)

[NÁŠ PŘÍBĚH](#)

[JAK SKUTEČNĚ VZNIKÁ BOLEST V HÝŽDÍCH?](#)

[BĚŽNÉ DIAGNOSTICKÉ A LÉČEBNÉ POSTUPY](#)

[Ischias](#)

[Bolest SI kloubu](#)

[Syndrom hruškovitého svalu](#)

[Pochybnosti o doktríně klasické medicíny.](#)

[NÁŠ NOVÝ POHLED NA PŮVOD BOLESTI](#)

[Tři skutečné příčiny bolesti](#)

[Poplašná bolest – ochranná reakce mozku](#)

[POHYBOVÉ TESTY PRO HLEDÁNÍ PŘÍČIN BOLESTI](#)

[Běžné provokační testy.](#)

[Vyzkoušejte si, jak na tom jste](#)

[SEDACÍ NERV, SI KLOUB A HRUŠKOVITÝ SVAL JSOU NEODDĚLITELNĚ SPJATY](#)

[PROČ JSOU NAŠE SVALY A FASCIE ČÍM DÁL TUŽŠÍ?](#)

[Souhra svalů a kloubů](#)

[Nevyužívání kloubních pozic způsobuje, že svaly a fascie nejsou pružné](#)

[PROČ NAŠE POHYBOVÉ NÁVYKY VEDOU K BOLESTI?](#)

[Proč nám sezení škodí?](#)

[Jak nám škodí chůze a stání?](#)

[SKUTEČNÉ PŘÍČINY BOLESTI](#)

[Úloha zánětu při ischiasu a syndromu hruškovitého svalu](#)

Může být příčinou bolesti poškození meziobratlových plotének?

Může být příčinou bolesti SI kloubu osteoartróza?

Souběh okolností neznamená příčinný vztah: prosím, raději bez operace!

Bolest vzdálená od příčiny?

K ČEMU SLOUŽÍ BOLEST? NÁŠ POHLED

Bolest je „pouze“ varovným signálem

CO VAŠIM HÝŽDÍM POMÁHÁ, A CO NE?

MNOHO LÉČEBNÝCH POSTUPŮ NEPOMÁHÁ TRVALE

Analgetika a ischias

Injekce a operace u syndromu hruškovitého svalu

Injekce a chirurgický zákrok při bolestech SI kloubu

ZDRAVOTNÍ RIZIKA VYZTUŽENÍ SI KLOUBU

Závěr: Mnoho běžných léčebných postupů nepomáhá trvale

JAK NAŠE TERAPIE FUNGUJE?

Osteopresura: spontánní „reset“ paměti bolesti

Cvičení: Dlouhodobá svépomoc

ARTRÓZU LZE LÉČIT

Důkaz, že se chrupavka může zregenerovat

Odstranění napětí dává chrupavce prostor k růstu

ZDRAVOU STRAVOU PROTI BOLESTI

JAK JÍDLO SOUVISÍ S NAŠÍ BOLESTÍ?

Méně je více

Prostě si to na nějaký čas vyzkoušejte!

PROČ DOPORUČUJEME NAŠE DOPLŇKY STRAVY?

UZDRAVTE SI ISCHIAS, SI KLOUBY A HÝŽĎOVÉ SVALY SAMI

TIPY PRO CVIČENÍ

NAŠE CVIČENÍ JE BEZPEČNÉ!

JAK SI SESTAVIT CVIČEBNÍ PROGRAM?

VYTVOŘTE SI VLASTNÍ RUTINU

LEHKÁ OSTEOPRESURA PROTI BOLESTEM HÝŽDÍ

RYCHLÁ POMOC PŘI POTÍŽÍCH

ČEMU METODA VDĚČÍ ZA SVOU VYSOKOU ÚČINNOST?

JAK PROVÁDĚT LEHKOU OSTEOPRESURU?

HÝŽDĚ A KŘÍŽOVÁ KOST

VNĚJŠÍ STRANA KYČELNÍ KOSTI

HORNÍ ČÁST VNITŘNÍCH STEHEN

PŘEDNÍ STRANA KYČELNÍ KOSTI

SEDACÍ KOST

CVIKY NA PROTAŽENÍ A SPECIÁLNÍ POSILOVÁNÍ

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ?

CO JE NA NAŠEM CVIČENÍ ZVLÁŠTNÍHO?

JAK CVIČIT?

HÝŽDĚ

PŘEDNÍ STRANA PÁNVE

KYČLE A BOČNÍ STRANY TRUPU

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

ZADNÍ STRANA NOHOU

FASCIÁLNÍ MASÁŽ

DVOJÍ ÚČINEK

ČÍM JE MASÁŽ FASCIÍ POMOCÍ VÁLCE VÝJIMEČNÁ?

JAK PROVÁDĚT FASCIÁLNÍ MASÁŽ?

HÝŽDĚ A KŘÍŽOVÁ KOST

ZADNÍ STRANA STEHEN

VNĚJŠÍ STRANA STEHEN

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

RÁDI VÁS PODPOŘÍME!

ZDROJE

POZNÁMKY

PODĚKOVÁNÍ

Obrazový materiál

Důležité upozornění





*Přejeme si, aby měl každý člověk možnost prožít dlouhý život bez bolesti, v co nejlepším zdraví a v plné pohyblivosti. V tom vidíme smysl své práce i našich životů. Naším hlavním cílem je poskytnout lidem znalosti o tom, jak si mohou pomoci sami.*

### **Roland Liebscher-Bracht**

vystudoval strojní inženýrství. Celý život trénoval a vyučoval asijská bojová umění a tělesnou výchovu. Díky tomu mohl společně se svou ženou vyvinout zcela novou, vysoce účinnou metodu léčby bolesti. Od roku 2007 školí lékaře, fyzioterapeuty a alternativní terapeuty. V současné době využívá metodu Liebscher & Bracht k léčbě bolesti více než 3500 terapeutů v Německu, Rakousku a Švýcarsku.

### **Petra Brachtová**

je doktorkou všeobecného lékařství a naturopatie. Již více než 30 let pracuje jako nutriční terapeutka a specialistka na ortomolekulární medicínu (pozn. red.: obor zabývající se léčbou pomocí řízených změn látek, které se běžně vyskytují v lidském těle). Vede soukromé Centrum zdraví Liebscher & Bracht v Bad Homburgu. Hlavním cílem jejího přístupu je aktivovat v těle samoléčebné mechanismy, které jsou vlastní každému člověku. Díky optimálnímu vyladění stravovacích a pohybových návyků dosahují její klienti vynikajících výsledků.

# NEZTRÁCEJTE NADĚJI!

Nasednete do auta a rozjedete se, ale už po několika minutách vás hýždě pálí tak, že je to téměř nesnesitelné. V noci vás budí bolest, která vystřeluje do zad nebo do nohy až k chodidlu. V kyčlích už nejste příliš pohybliví, nebo máte v této oblasti dokonce blokádu. Nemůžete téměř sportovat, váš život je výrazně omezen. Mnoho lidí takto trpí celé roky a nevidí žádné východisko. Dobrou zprávou je, že řešení máte na dosah ruky. Můžeme vám vysvětlit nejen to, jak vaše bolest vzniká, ale také, jak se jí můžete trvale zbavit. Podle našeho názoru je nezbytně nutné tradiční představy o tom, jak bolest vzniká, přehodnotit. Skutečnou příčinou bolesti je nevědomě „natrénované“ stažení a napětí svalů a fascií. Její poznání je základem pro to, abyste mohli odstranit bolest, uzdravit zánětlivé procesy, a dokonce i obnovit kloubní chrupavky. Základem léčby bolesti je aktivní kompenzace každodenních nevhodných poloh a pohybů. To dělá jen velmi málo lidí, což je důvodem vzniku ischiasu a bolestí sakroiliakálního (SI) kloubu – dokonce i chronických.

Až si přečtete tuto knihu, budete vědět, jak bolest vznikla a co s ní můžete dělat. Získáte mnoho informací o samoléčbě pomocí lehké osteopresury, speciálních terapeutických cviků a fasciální masáže. Speciálně vyvinuté pomůcky maximálně usnadňují cvičení a zajišťují jeho optimální účinnost. Čeho lze s terapií metodou Liebscher & Bracht dosáhnout, ukazuje naše první klinická studie, které se zúčastnilo 40 pacientů a která byla publikovaná přibližně ve stejné době jako první titul této řady příruček, nazvaný *Koleno a meniskus: Účinná pomoc při bolesti* (pozn. red.: německý originál vyšel v roce 2019).

Více informací najdete na stránce:

[www.liebscher-bracht.com/Knie-Studie](http://www.liebscher-bracht.com/Knie-Studie).

*Přejeme vám mnoho úspěchů a radosti z osvobození se od bolesti!*



# KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI!

Ať už těmito potížemi trpíte léta, nebo vás bolest vystřelující do nohy trápí teprve od včerejška, ať už vám byl diagnostikován chronický zánět sedacího nervu nebo artróza sakroiliakálního kloubu – víme, že máte naději.

JAK SE ZBAVIT BOLESTI?

JAK SKUTEČNĚ VZNIKÁ BOLEST HÝŽDÍ?

CO VAŠIM HÝŽDÍM POMÁHÁ, A CO NE?

ZDRAVOU STRAVOU PROTI BOLESTI



## JAK SE ZBAVIT BOLESTI?

Trápí vás bolesti v hýždích, tříslech, v bocích nebo v oblasti sakroiliakálního (SI) kloubu (pozn. red.: nebo také křížokyčelního kloubu)? Vystřelují tyto bolesti do nohou? Budíte se v noci kvůli nepříjemným pocitům a přes den téměř nejste schopní sedět? A nepřejete si nic jiného, než abyste se konečně cítili zase lépe? Víme, jak se cítíte – a věřte, že vaše přání s vámi sdílejí miliony dalších lidí.

Možná jste si už vyslechli diagnózu: máte ischias, osteoartrózu nebo blokádu sakroiliakálního kloubu, výhřez ploténky nebo trpíte piriformis syndromem (pozn. red.: syndromem hruškovitého svalu)

...

Patrně jste už vyzkoušeli různé způsoby léčby, možná jste dokonce podstoupili operaci, ale dopadli jste podobně jako mnozí další pacienti s bolestmi: současné metody bohužel často nejsou korunovány dlouhodobým úspěchem.

Odpočinek, léky proti bolesti, pasivní terapeutická opatření ani operace nezaručují, že se bolesti zbavíte, a to navzdory nejmodernější lékařské technice. U nás v Centru zdraví Liebscher & Bracht vidíme příčinu v tom, že se obvykle léčí pouze symptomy, ale ne skutečná příčina. Víme to díky našim dlouholetým zkušenostem s léčbou pacientů, kteří takovou bolestí trpí.

Více než 30 let výzkumu a praxe nám ukázalo, že příčina bolesti je téměř ve všech případech stejná: nepoddajné svaly a fascie, které vytvářejí (příliš) velké napětí. To stlačuje sakroiliakální kloub, sedací nerv a (krevní a lymfatické) cévy takovým způsobem, že vzniká bolest, artróza nebo blokády. Bolesti v oblasti kyčlí a hýždí mohou být samozřejmě způsobeny i úrazy nebo nehodami, ale ve většině případů jsou příčinou zkrácené svaly a fascie a z nich plynoucí napětí.

Bolest je způsob, jakým tělo signalizuje, že váš SI kloub, vazy nebo nervy jsou poškozené a že byste si měli počínat jinak než doposud. A přestože byste se nejraději kvůli bolesti vůbec nehýbali, (správný) pohyb v podobě cvičení je pro odstranění skutečné příčiny vašich potíží zásadní.

V této knize bychom vám rádi ukázali cestu, jak se zbavit bolesti, protože naší vizí je umožnit všem lidem žít bez bolesti – a to bez léků a operací!

Nejprve bychom vás rádi zbavili strachu. Diagnóza jako chronický ischias nebo artritida SI kloubu není začátkem konce, ale je to

příležitost naučit se rozumět signálům vlastního těla a zbavit se nepříjemných obtíží.

Běžné léčebné postupy vám přece nedokázaly uspokojivě pomoci. Nebo ano? Bez ohledu na předchozí diagnózy nebo terapie vám spolu s metodou Liebscher & Bracht nabízíme konkrétní postupy, jak si můžete od bolesti pomoci sami. V následujících kapitolách si vysvětlíme, jak to funguje. Dozvíte se v nich, jak vlastně bolest, kterou trpíte, vzniká, jak můžete odstranit její skutečnou příčinu a vlastními silami se jí zbavit.

## **LÉČBA BOLESTI METODOU LIEBSCHER & BRACHT**

Tématu bolesti se společně věnujeme od poloviny 80. let. Podařilo se nám vyvinout novou terapii, která dokáže pacienty přirozenou cestou trvale zbavit bolesti. Jejím cílem je, aby všichni lidé mohli žít bez bolesti, zdravě a zachovat si plnou pohyblivost až do vysokého věku.

Nyní můžeme stále více přispívat k pochopení bolesti v lidském těle, její funkce a účelu a samozřejmě ve většině případů i k jejímu „vyléčení“.

Díky našemu přírodnímu přístupu, který nemá žádné negativní vedlejší účinky, ale působí velmi příznivě, nacházíme stále více ochotných a vstřícných posluchačů. Na začátku našich vzdělávacích aktivit na podzim roku 2007 byla situace zcela jiná. Účastníky našich kurzů léčby bolesti jsme museli nejprve přesvědčit, že naše metoda je opravdu tak účinná, jak tvrdíme. Obvykle jsem však během jednoho dne (Roland) pomohl několika lékařům a terapeutům od

jejich vlastní bolesti, takže museli uznat, že naše postupy opravdu fungují.

U našich pacientů to bylo stejné. Mnozí přišli jen proto, že neviděli jiný způsob, jak se zbavit nesnesitelných bolestí. Ale ani oni si nedokázali představit, že jim naše metoda pomůže, protože za sebou často měli několikaletou odyseu, během níž vyzkoušeli „úplně všechno“, až jim nakonec bylo řečeno, že jim není pomoci. „Máte to prostě v rodině.“, „Ve vašem věku už se nedá nic dělat.“, „U vás je to psychická záležitost.“ Tyto a další podobné výroky přivedly zoufalé pacienty až k nám. A protože léta slýchali, že se s jejich obtížemi nedá nic dělat, už ani nevěřili, že jim můžeme pomoci.

Dnes je situace úplně jiná. Naše terapie už je dnes velmi známá, a to především díky tomu, že dokážeme pacienty relativně rychle zbavit většiny bolestí – dokonce i chronických nebo těch, které klasická medicína považuje za neléčitelné.

## **POMOC OD NÁMI**

### **VYŠKOLENÝCH TERAPEUTŮ**

Všem lidem, kteří trpí silnou akutní nebo chronickou bolestí nebo mají závažnou anamnézu, například prodělali několik operací nebo mají jiné zdravotní potíže, doporučujeme, aby se dříve, než začnou cvičit podle této knihy, poradili s některým z našich partnerských terapeutů. Po prvním ošetření budete moci posoudit, zda vám naše metoda může pomoci a jak chcete dále postupovat. A pokud budete mít ke cvičení nebo dalším svépomocným technikám dotazy nebo budete potřebovat pomoc odborníka, je vám k dispozici také naše rozsáhlá síť partnerských terapeutů (pozn. red.: to platí pro německy mluvící země, v ČR zatím terapeuti vyškolení v metodě Liebscher & Bracht nejsou).



*Na našich kurzech si terapeuti mohou na vlastní kůži vyzkoušet, jak rychle dokážeme odstranit bolest.*

Studuje u nás stále více lékařů, fyzioterapeutů a alternativních terapeutů, protože jejich pacienti by se rádi léčili metodou Liebscher & Bracht. V Německu, Rakousku a Švýcarsku používá dnes naši metodu více než 3 500 námi vyškolených lékařů a terapeutů, kteří také uplatňují naše opatření k zajištění kvality, aby prováděli léčbu podle námi definovaného zlatého standardu.

Naším největším a nejdůležitějším úkolem je trvalé rozšiřování této nabídky a neustálé zvyšování kvality léčby. Přejeme si, aby žádný člověk, který trpí bolestí, nemusel za naší terapií – i nad rámec samoléčby – daleko cestovat a aby se mohl co nejrychleji zbavit svého většinou zcela zbytečného utrpení.

## **Naše vize: život bez bolesti pro všechny**

Touto knihou bychom chtěli dát všem pacientům možnost trvale se zbavit bolesti hýždí a bolestí vyzařujících do jiných částí těla, které s nimi souvisejí.

Každá z našich příruček o bolesti (viz strana 121) nás přibližuje k vizi umožnit všem lidem žít život bez bolesti, o němž rozhodují sami. Po přečtení této knihy budete vědět, jak většina bolestí vzniká, jak jim můžete předcházet, co dělat, pokud se bolest objeví, a jak zajistit, aby vás už nikdy netrápila. S pomocí teoretických znalostí, propracovaných cvičebních technik a praktických pomůcek můžete opět získat svobodu a převzít zodpovědnost za své vlastní zdraví a trvalou úlevu od bolesti. Kromě jednoduchých cviků se seznámíte s fasciální masáží pomocí válce a lehkou osteopresurou. Vyvinuli jsme také speciální pomůcky pro samoléčbu: sadu válců na fasciální masáže, popruh na cvičení, sadu pomůcek na osteopresuru a sadu výživových doplňků proti bolesti.

Další informace najdete na našich webových stránkách [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com). Nezapomeňte také navštívit náš YouTube kanál Liebscher & Bracht | Die Schmerzspezialisten, kde najdete více než 1 300 bezplatných videí o cvičení.

## NÁŠ PŘÍBĚH

*Základem naší nové metody léčby bolesti zad se staly znalosti z oboru lékařství, přírodní medicíny a strojírenství v kombinaci se zkušenostmi z bojových umění.*

V roce 1985 jsem (Roland) otevřel svou první školu bojových umění WingTsun, kde jsem se několikrát stal svědkem toho, jak se účastníkům kurzů zmírnily, nebo dokonce zcela vymizely bolesti. Podle lékařské diagnózy jejich obtíží (například artróza, vyhřezlá ploténka nebo zánět) neexistovala proti těmto bolestem žádná pomoc, zejména ne v podobě pohybových cvičení, která se obvykle nedoporučovala.

Pro mě jako vystudovaného strojního inženýra, jenž se navíc živil svým koníčkem, tedy výukou bojových umění, byl tento jev nevysvětlitelný a nepochopitelný. Petra, praktická lékařka a naturopatka, a další lékaři a fyzioterapeuti, kteří u mě trénovali, to vnímali stejně.

V následujících letech jsem na základě těchto zkušeností vyvinul systém cvičení proti bolesti a později i systém manuální terapie, který jsme pojmenovali osteopresura. Bylo nám stále jasnější, že doktrínu klasické medicíny a fyzioterapie ohledně vzniku a léčby většiny bolestí je nutné reformovat, protože je očividně chybná.

V následujících dvaceti letech vedly naše poznatky ke vzniku zcela nového, převratného modelu vysvětlujícího příčiny bolesti. Výsledná terapie dokáže odstranit, tedy „vyléčit“, většinu bolestí zcela přirozenou cestou bez analgetik nebo chirurgických zákroků.

Od roku 2007 školíme lékaře všech odborností, fyzioterapeuty, alternativní lékaře, osteopaty a další terapeuty v metodě Liebscher & Bracht a šíříme naše znalosti a dovednosti prostřednictvím přednášek a knih, v televizi a rozhlase, v novinách a ve videích na YouTube či jiných sociálních sítích.