

Roland Liebscher-Bracht  
Dra. Petra Bracht

# **AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DE**

# **RODILLA Y MENISCO**

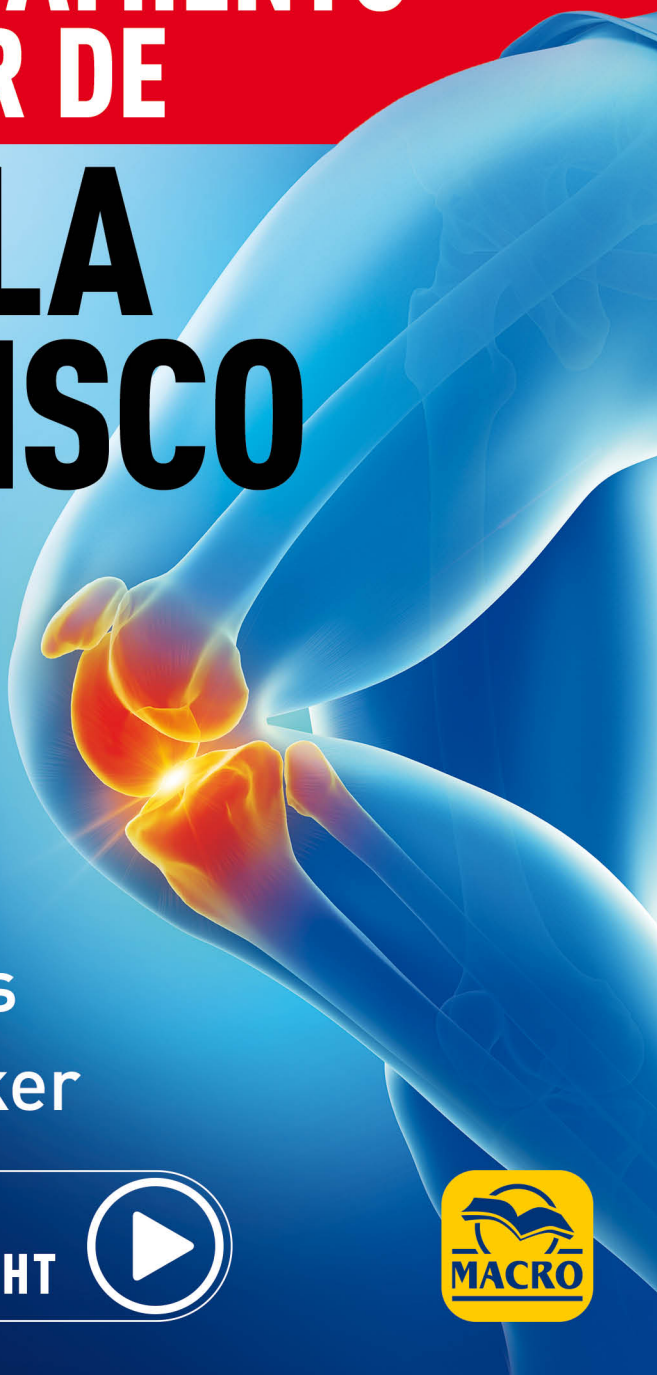
Lesión  
de menisco

Artrosis  
de rodilla

Lesiones  
de ligamentos

Quiste de Baker

**CON EL MÉTODO  
LIEBSCHER & BRACHT**



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. **Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso.** Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visítad nuestra página web:  
**www.macroediciones.com**

*Título original:* Knie & Meniskus Schmerzen selbst behandeln

© 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH

*Coordinación editorial:* Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

*Traducción:* Rebeca Pascua Echegaray

*Revisión:* Elena Sepúlveda

*Coordinación gráfica y portada:* Roberto Monti

*Maquetación:* Valentina Pieri

*Producción fotográfica:* Patryk Kowalski,

Dominik Sachs y Fabian Sprey

*Ilustraciones:* Alexandra Vent Adobe Stock: pp. 15, 18,

41, 49, 58, 60; Getty Images: p. 36;

iStockphoto: pp. 7, 10, 44; Shutterstock: p. 186;

Katharina Werner: Portada, pp. 5

*Colección:* Biblioteca del bienestar

*ISBN:* 9788828521624

*Depósito legal:* B 5136-2024

• Primera edición: Mayo 2024

© 2024 Macro

un marchio di Macro Gruppo Editoriale S.r.l.

Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

**Macro Chile**

Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

### MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

Roland Liebscher-Bracht  
Dra. Petra Bracht

# AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DE

# RODILLA Y MENISCO

Lesión de menisco - Artrosis de rodilla -  
Lesiones de ligamentos - Quiste de Baker  
CON EL MÉTODO LIEBSCHER & BRACHT



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México  
Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)



*Nos gustaría contribuir a que todas las personas disfrutasen de una larga vida libre de dolor, una salud óptima y movilidad plena.*

*Este es el objetivo de nuestra vida y de nuestro trabajo.*

*Nuestra principal tarea es transmitir los conocimientos necesarios para que todo el mundo sea capaz de conseguirlo por sus propios medios.*

### **Roland Liebscher-Bracht**

Estudió Ingeniería Mecánica. A lo largo de su vida, se ha entrenado constantemente e impartido clases de artes marciales y técnicas de movimiento asiáticas. Esto le permitió desarrollar, en colaboración con su esposa, una terapia contra el dolor absolutamente innovadora y altamente efectiva. Ambos imparten cursos de formación en la Terapia del Dolor de Liebscher & Bracht para médicos, naturópatas y fisioterapeutas desde el año 2007. Hasta la fecha, más de 3000 terapeutas asociados aplican su método en Alemania, Austria y Suiza.

### **Dra. Petra Bracht**

Es médica especializada en Medicina General y Terapias Naturales. Lleva trabajando más de 30 años como nutricionista y especialista en Medicina Ortomolecular y dirige su propio centro de salud privado, Liebscher & Bracht, en Bad Homburg, Alemania. Su principal objetivo en el tratamiento de los pacientes es la activación de los potentes mecanismos de autocuración que residen en el cuerpo. Mediante la optimización de los hábitos alimenticios y el ejercicio físico de sus pacientes, obtiene resultados sorprendentes.

## PERSPECTIVAS ALENTADORAS

Son muchas las personas que padecen dolor de rodilla y muchas también las que continúan padeciéndolo después de someterse a una operación. El dolor de rodilla no solo tiene un impacto negativo sobre la calidad de vida. También puede convertirse en un grave problema, sobre todo para las personas mayores, ya que el metabolismo se va ralentizando progresivamente cuanto menos se camina y menos ejercicio se hace. Esta razón en sí, es suficientemente importante como para priorizar la curación de la articulación de la rodilla. En este libro te mostramos un método para que puedas tratar tu dolor por ti mismo.

Desde nuestro punto de vista, al tratar la patología de la articulación de la rodilla, es imprescindible incorporar muchos de los descubrimientos realizados en los últimos años. A menudo, los causantes del dolor de rodilla y la artrosis son factores de la vida cotidiana. Su origen suele radicar en acortamientos y tensiones “adquiridos” inconscientemente por músculos y fascias. Ciertos hábitos cotidianos nocivos, como permanecer sentado durante horas, contribuyen al empeoramiento significativo del dolor. Conociendo los factores desencadenantes del dolor y aplicando nuestros consejos y ejercicios para rectificarlos, tendrás una elevada probabilidad de conseguir eliminar el dolor de rodilla a largo plazo, e incluso de detener la degeneración del cartílago articular.

Cuando hayas leído este libro, no solo estarás familiarizado con las causas más comunes del dolor de rodilla, sino que sabrás exactamente qué hacer para eliminar tu propio dolor. Aprenderás el método de autotratamiento con los ejercicios específicos de Liebscher & Bracht, el masaje fascial con rodillos y nuestra técnica de osteopresión ligera. Los accesorios especiales que hemos desarrollado te facilitarán sumamente el trabajo y asegurarán una eficacia óptima.

Los resultados de nuestra terapia han sido probados en nuestro primer estudio clínico, realizado con 40 pacientes, y que se publicará aproximadamente al mismo tiempo que este libro. Con nuestro método, hemos podido reducir el dolor de rodilla en pacientes con artrosis en un promedio del 80 %. Si deseas conocer más detalles, visita la página web [www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie](http://www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie).

*A LA DERECHA: ¡Te deseamos mucho éxito  
y que disfrutes de tu nueva movilidad!*

# VIVIR SIN DOLOR, ¡POR FIN!

Tanto si has perdido la esperanza de vivir sin dolor y caminar largas distancias sin molestias, como si te acabas de dar cuenta — con angustia — de que te duelen continuamente las rodillas, ahora cuentas con muchas posibilidades de curación. Es algo que nosotros sabemos sin la menor sombra de duda.

- TU CAMINO HACIA UNA VIDA SIN DOLOR - 11
- ¿CUÁL ES LA CAUSA DEL DOLOR DE RODILLA? - 19
- ¿QUÉ FACTORES FAVORECEN  
A LAS RODILLAS Y CUÁLES NO? - 45
- LA ALIMENTACIÓN ADECUADA  
PARA COMBATIR EL DOLOR - 59

# TU CAMINO HACIA UNA VIDA SIN DOLOR

¿Te levantas de la cama por las mañanas con dolor de rodilla? ¿Sientes que cada paso es un martirio y deseas con toda tu alma volver a sentirte mejor? Te comprendemos perfectamente; hay millones de personas que comparten este deseo de mejora. Quizá ya tienes un diagnóstico médico: artrosis, lesión o desgaste del menisco, lesión de ligamentos, quiste de Baker...

Tal vez ya hayas probado diversos tratamientos o incluso te hayas sometido a una operación, pero continúas en el mismo estado que tantos otros pacientes que sufren dolor de rodilla. Desgraciadamente, es frecuente que los procedimientos convencionales rutinarios no den resultados positivos a la larga. Los analgésicos, las terapias pasivas y las operaciones no garantizan, en absoluto, la eliminación del dolor a largo plazo.

Desde el conocimiento teórico y práctico de Liebscher & Bracht, pensamos que existe una posible causa de las patologías de rodilla que se está ignorando, lo cual impide tratar correctamente el problema. Es algo que venimos observando desde hace décadas al tratar a pacientes que llevan mucho tiempo padeciendo de las rodillas.

Más de 35 años de experiencia práctica nos han mostrado que la causa del dolor es idéntica en numerosos casos: músculos y fascias inflexibles y rígidos que generan tensiones sumamente fuertes. Como consecuencia, las articulaciones están sometidas a tal compresión que puede ocurrir, por ejemplo, que los meniscos se desgaren o el cartílago se desgaste.

El dolor de rodilla también puede ser consecuencia de lesiones o accidentes. Sin embargo, en la mayoría de los casos, entendemos que su causa radica en el acortamiento de músculos y fascias, así como en las tensiones resultantes de este acortamiento.

El dolor es la forma que tiene el cuerpo de indicarte que tu rodilla está sufriendo daños y que debes cambiar tu comportamiento. Y aunque prefieras guardar reposo absoluto cuando sientes dolor, el movimiento adecuado con ejercicios específicos es esencial para eliminar la causa de tus síntomas.

Con este libro, queremos mostrarte un camino personal para que puedas librarte del dolor. Nuestro objetivo no es otro sino que todo el mundo pueda vivir sin dolor y sin restricciones de movimiento. ¡Sin medicamentos, ni operaciones!

En primer lugar, queremos ayudarte a perder el miedo. Un diagnóstico como, por ejemplo, la gonartrosis, no es el principio del fin, sino una oportunidad para comprender mejor las señales de tu cuerpo y para aprender a liberarte por ti mismo de tus molestias. El método Liebscher & Bracht te proporciona directrices concretas de autoayuda para diversos tipos de dolor de rodilla, incluso después de haberte sometido a una operación. En los siguientes capítulos te mostraremos cómo funciona, y descubrirás cómo se origina el dolor de rodilla, cuál es su causa y cómo liberarte de él de manera efectiva.

## LA TERAPIA DEL DOLOR SEGÚN LIEBSCHER & BRACHT

Mi esposa y yo llevamos investigando el tema del dolor desde mediados de la década de 1980. Después de todo este tiempo, hemos logrado desarrollar una nueva terapia con la que los pacientes remedian su dolor mediante métodos naturales y de manera definitiva. El objetivo de esta terapia es que toda persona pueda llevar una vida saludable sin dolor y disfrutar de la máxima movilidad posible hasta una edad bien avanzada. Mientras, hemos ido abriéndonos camino en el mundo de la investigación de los mecanismos del dolor en el cuerpo humano, de su función y propósito, y también, por supuesto, de su “curación”. Nuestro método natural, que no tiene ningún efecto secundario negativo pero sí muchos “efectos secundarios” positivos, encuentra cada día más oídos receptivos y dispuestos a escuchar.

Cuando iniciamos nuestra actividad didáctica en otoño del año 2007, la situación era completamente diferente. Los participantes en nuestros seminarios sobre terapia del dolor se mostraban escépticos con respecto a la eficacia de nuestro método y no creían que fuese tan prodigioso como afirmábamos. Afortunadamente, durante el primer día de cada seminario, yo – Roland – conseguía aliviar los dolores de tantos de los médicos y terapeutas participantes en los cursos, que no tenían más remedio que reconocer el potente efecto de la terapia.



Lo mismo sucedía con nuestros pacientes. Muchos venían, sencillamente, porque no habían encontrado otra opción para aliviar su dolor. Ni ellos mismos creían que fuese posible hallar algún remedio. La mayoría arrastraba una larga odisea de “probarlo todo” y se habían resignado a la idea de que nada, ni nadie, podría ayudarles. «Eso le viene de familia», «A su edad, ya no se puede hacer nada», «En su caso, el dolor es psicosomático», «Si no pierde usted 50 kilos, es imposible ayudarle»... Este tipo de comentarios era lo que hacía aterrizar en nuestra consulta a muchos pacientes. No tenían ninguna fe en que alguien pudiera ayudarles porque, hasta entonces, lo único que habían oído era que su caso no tenía solución.

Hoy en día, el método Liebscher & Bracht es muy conocido, precisamente porque podemos aliviar a los pacientes de la mayoría de sus dolores con relativa rapidez, incluidos dolores crónicos o aquellos que la medicina convencional considera intratables. Así pues, cada día impartimos más seminarios de formación para médicos, fisioterapeutas y naturópatas cuyos pacientes solicitan ser tratados con la Terapia del dolor de Liebscher & Bracht. En Alemania, Austria y Suiza, más de 3000 médicos y terapeutas formados por nosotros tratan a sus pacientes con nuestro método de terapia del dolor. También utilizan nuestras medidas

### APOYO EN LA TERAPIA

En principio, y por razones de seguridad, recomendamos a quienes padezcan dolores intensos – ya sean agudos o crónicos –, o tengan historiales médicos complejos – por ejemplo, múltiples operaciones u otras condiciones graves –, que visiten a uno de nuestros terapeutas con certificación Liebscher & Bracht antes de comenzar los ejercicios de autoayuda recomendados en este libro. Después de la primera consulta, estarás en condiciones de evaluar si nuestro método te puede ayudar y la forma de proseguir. Igualmente, sino sabes cómo continuar en algún punto, si te sientes inseguro para aplicar el tratamiento por ti mismo, si tienes alguna pregunta sobre los ejercicios o las técnicas de autoayuda, o si simplemente deseas tener un profesional a tu lado durante el tratamiento, siempre encontrarás a tu disposición a alguno de nuestros numerosos terapeutas.

de garantía de calidad para que la terapia se realice de acuerdo con nuestro estándar de oro.

Nuestro principal objetivo, y el más importante, es seguir haciendo crecer el número de terapeutas que conocen y aplican nuestro método, además de mejorar progresivamente la eficacia del mismo. Deseamos que toda persona que padezca dolor pueda beneficiarse del método sin tener que desplazarse largas distancias, lo cual va a acelerar y facilitar su curación.

## Nuestra visión de una vida sin dolor para todos

Con este libro, deseamos ofrecer a todas las personas que padecen dolor de rodilla la oportunidad de remediarlo por sí mismas para que puedan disfrutar de cada paso que dan, sin sentir dolor. Todas nuestras guías para combatir el dolor (ver pág. 178) nos acercan paulatinamente a la visión de un mundo donde cualquiera es capaz de vivir sin dolor, principalmente de manera autónoma. Después de leer este libro, comprenderás cuál es el origen de la mayoría de las dolencias de rodilla y cómo prevenir su aparición. También sabrás cómo evitarlas, qué debes hacer si surge el dolor y cómo asegurarte de que no se vuelve crónico. Adquiriendo ciertos conocimientos teóricos, técnicas precisas para realizar los ejercicios físicos y algunas herramientas prácticas, te sentirás más libre y capaz de contribuir de manera responsable al disfrute de una vida sana y sin dolor. Además de aprender ejercicios corporales sencillos, te mostraremos la técnica del masaje fascial con rodillos y la osteopresión ligera. Con este fin, hemos desarrollado una serie de accesorios idóneos para la autoterapia: rodillos para el masaje fascial, cintas para los ejercicios, accesorios para ejercer presión en áreas concretas y una combinación de nutrientes para aliviar el dolor. En nuestra página web, [www.liebscher-bracht.com/en](http://www.liebscher-bracht.com/en) (en inglés), encontrarás mucha más información. Asegúrate de visitar también nuestro canal de YouTube en español que, con sus más de 100 videos publicados, te animará a practicar los ejercicios con perseverancia y mantenerte en forma ([www.youtube.com/@Liebscher.Bracht\\_ES](http://www.youtube.com/@Liebscher.Bracht_ES)).

*A LA DERECHA: ¿No es estupendo poder moverse de nuevo sin dolor y recuperar la pasión por el deporte?*



# ¿CUÁL ES LA CAUSA DEL DOLOR DE RODILLA?

En ningún país del mundo se realizan tantas operaciones de prótesis de rodilla como en Alemania. Solo entre los años 2003 y 2009, el número de este tipo de cirugías aumentó en más del 50 %. Como acredita un amplio estudio realizado por la Fundación Bertelsmann, la mayoría de estas operaciones son completamente innecesarias, lo cual es muy alarmante. Nuestra dilatada experiencia demuestra que es posible revertir el dolor de rodilla con tan solo realizar sencillos ejercicios dedicados y seguir un tratamiento efectivo. Incluso después de una cirugía, tras otras terapias o cuando ya se ha diagnosticado una artrosis. Con el método Liebscher & Bracht, hemos desarrollado una terapia que permite eliminar de forma rápida y permanente el dolor de rodilla sin necesidad de operaciones ni medicamentos.

## LA SITUACIÓN ACTUAL

Actualmente, cerca de 20 millones de personas en Alemania padecen dolor de rodilla. Muchos médicos recomiendan operaciones y tratamientos que no suelen dar buenos resultados. La artroscopia, por ejemplo, es uno de los procedimientos más comunes para combatir el dolor de rodilla, a pesar de que varios estudios demuestran que no aporta ningún beneficio. En la mayoría de los casos en que se recomiendan estas terapias, la información transmitida al paciente es, desde nuestro punto de vista, absolutamente insuficiente. La suposición errónea de que el dolor de rodilla está causado por el desgaste del cartílago articular se sigue utilizando de forma generalizada, incluso cuando la artrosis es de grado 1 a 3, es decir, cuando la destrucción de cartílago está poco avanzada y los huesos aún no se rozan entre sí. Más aún: el cartílago no tiene receptores de dolor, por lo cual no es posible que sea el punto causante del dolor. Ante este razonamiento, muchas veces se responde que el dolor está causado por los procesos inflamatorios que tienen lugar en

la articulación deteriorada por la artrosis. Esto tampoco concuerda en absoluto con nuestra experiencia práctica porque, en numerosas ocasiones, en el transcurso de la primera sesión de nuestra terapia, conseguimos reducir considerablemente el dolor, o incluso eliminarlo completamente, a pesar de la persistencia de signos de inflamación.

Por supuesto, el logro de la eliminación inmediata del dolor no implica que la terapia haya terminado. Ese es, precisamente, el momento en que comienza el verdadero trabajo con más tratamientos y ejercicios. Pero a raíz de esta experiencia, al menos el paciente tiene la oportunidad de distinguir que va por el buen camino.

Aunque parezca increíble, incluso en casos de artrosis de grado 4 – es decir, cuando los huesos ya rozan directamente entre sí –, a menudo todavía conseguimos reducir el dolor. Este hecho es verdaderamente difícil de explicar, ya que en la superficie de los huesos sí existen receptores del dolor. Es una paradoja que deberá ser esclarecida en el futuro mediante estudios científicos. No obstante, hasta que llegue ese momento, nosotros seguiremos aplicando nuestro método en beneficio de nuestros pacientes y de la reducción efectiva de su dolor.

La cirugía de prótesis de rodilla también se practica con excesiva frecuencia y prisa, ignorando otras posibilidades terapéuticas. Un cirujano especialista en rodillas muy respetado a nivel internacional, el Prof. Dr. med. Hans Pässler, considera que un promedio de tres de cada cuatro operaciones de rodilla recomendadas a los pacientes por los médicos son innecesarias. Diversos estudios demuestran que muchos de los pacientes con prótesis de rodilla siguen padeciendo dolor incluso después de la operación.

Nada de esto nos resulta sorprendente. En la mayoría de los casos, la causa del dolor es una tensión excesiva derivada de la rigidez y el acortamiento de ciertos músculos y fascias. Dicha tensión puede persistir incluso después de la operación. Sí que puede ocurrir que la anestesia reduzca la tensión muscular, ya que los anestésicos contienen también relajantes; o que durante la intervención se corten músculos o fascias que estaban tensionados en exceso. En ambos casos, el dolor puede desaparecer. Pero según nosotros, lo hace por estos motivos y no por que se haya reemplazado la rodilla biológica por una prótesis, ni por la propia “reparación” en sí.

## NUESTRA NUEVA PERSPECTIVA SOBRE EL ORIGEN DEL DOLOR

El dolor de rodilla se suele atribuir a sobrecargas incorrectas persistentes, al exceso de peso o al desgaste del cartílago de la articulación de la rodilla, así como a la edad o a una actividad deportiva intensa. Esta suposición es totalmente lógica para muchas personas, sobre todo cuando observan que les duelen las rodillas poco después de practicar deporte. Sin embargo, nuestra experiencia con pacientes nos demuestra que el dolor no tiene ninguna relación con el deporte en sí. Es más bien la rigidez de músculos y fascias, cuya tensión aumenta aún más al hacer deporte, la que causa una fuerte compresión del cartílago articular y su subsiguiente desgaste, debido a esa presión excesiva y descentrada. Cuando se da esta circunstancia, el cerebro emite una señal de alarma – el dolor – para prevenir un daño adicional al cartílago y a la articulación de la rodilla. De esta forma, nos insta a dejar de hacer algo perjudicial, de ahí el término “dolor de alarma”.

### El cuerpo emite una señal de alarma debido a una tensión excesiva

En toda el área de la articulación de la rodilla – en el periostio, los músculos, los tendones, las fascias y la cápsula – hay receptores capaces de detectar el riesgo que supone una tensión excesiva para el cartílago, los meniscos y demás estructuras de la articulación. Estos receptores transmiten la información a través de nervios hasta el cerebro, donde es procesada. Creemos que solo se produce dolor cuando la evaluación de la información recibida indica claramente la necesidad de evitar que se produzcan daños: en tal caso, para proteger la articulación de la rodilla del desgaste inminente, el cerebro envía el dolor de alarma a las regiones amenazadas de sufrir desgaste.

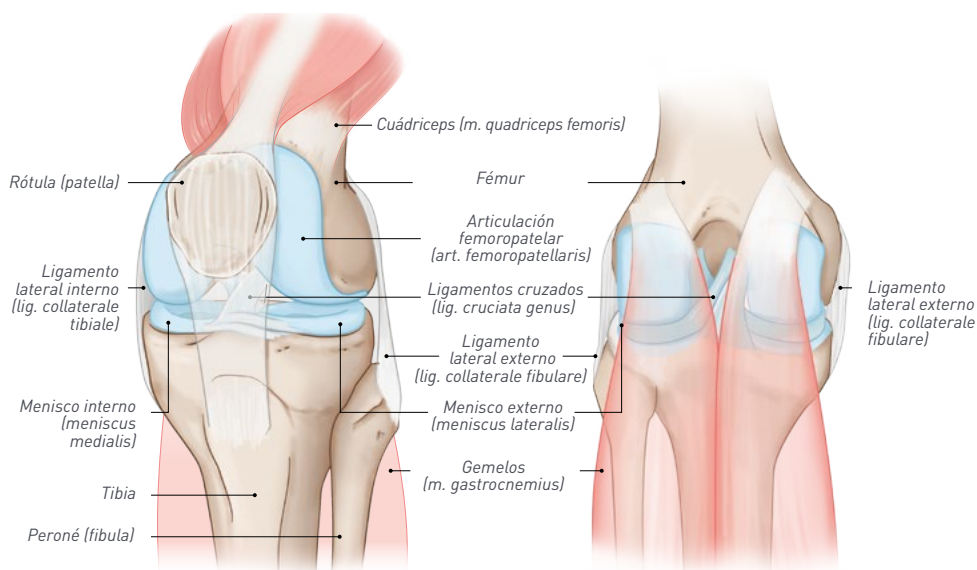
Si las tensiones musculares y fasciales extremas no se normalizan, el dolor de rodilla y el desgaste articular continuarán, independientemente de si se trata de una prótesis de rodilla o no.

Nuestra terapia del dolor, junto con los ejercicios del método Liebscher & Bracht, están específicamente diseñados para reducir este ex-



ceso de tensión y el dolor que lo acompaña. Solo así es posible eliminar el dolor de forma permanente. Nuestra experiencia práctica y el estudio piloto que acabamos de realizar confirman esta conclusión. En la parte práctica de este libro, te mostramos en detalle cómo funciona el autotratamiento y cómo puedes liberarte permanentemente de tu dolor de rodilla con ejercicios sencillos, con el masaje fascial con rodillos y con la osteopresión ligera – o sea, la versión de la osteopresión para legos y apta para la autoterapia.

Si en este momento sientes mucha rigidez, o si prefieres evitar sobrecargar las rodillas porque temes que te duelan, es posible que la mera visión de las fotos de este libro te haga pensar que no podrás realizar los ejercicios. En ese caso, te instamos a que leas cuanto antes el texto de las páginas 72-74.



Si observamos la parte delantera de una rodilla izquierda (imagen izquierda) y la parte trasera (imagen derecha), comprenderemos lo importante que es mantener la musculatura flexible.

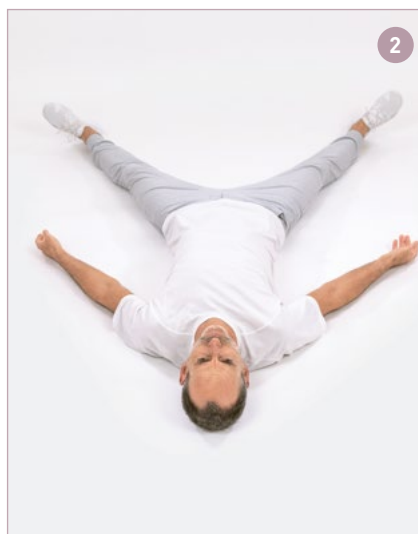
## CARA INTERIOR DEL MUSLO

*Entre los movimientos que realizamos en nuestra rutina diaria, no se suele incluir la postura de las piernas abiertas y estiradas. Pero el estiramiento de la cara interior del muslo puede ser fundamental cuando se tiene dolor en el lado medial o interior de la rodilla.*

### EJERCICIO BÁSICO

Busca una silla, mesa, aparador, alféizar o similar que sea lo suficientemente alto como para que, estando de pie y con el torso erguido, puedas apoyarte en él con las manos o, doblando el codo, con los antebrazos. Cuando termines el estiramiento, podrás incorporarte más fácilmente con ayuda de los brazos.

- **Posición:** Colócate con las piernas ligeramente abiertas – a horcajadas – y apóyate sobre el mueble. Estira las rodillas y ve separando los pies, resbalando alternativamente las puntas y los talones hasta que sientas que se produce un estiramiento en la cara interior del muslo. (1)





- *Estiramiento*: Separa progresivamente los pies lo suficiente como para que la intensidad del dolor se mantenga en el valor de 9,5.
- *Contratensión*: Intenta acercar los pies, es decir, cerrar las piernas.
- *Estiramiento activo*: Túmbate boca arriba – si es posible con las piernas apoyadas sobre un suelo liso que resbale un poco – y abre las piernas tanto como te sea posible. (2)

### VARIANTE A

Ponte de pie delante de una pared (A1), o en medio de la habitación si tienes el equilibrio necesario (A2). Tanto en la variante A como en la B, solo has de estar seguro de que puedes “volver a subir” con la fuerza de tus propias piernas. Así que no bajes demasiado para no tener dificultades, ya que en esta variante no puedes ayudarte con los brazos.

- *Posición, estiramiento, contratensión y estiramiento activo*: Igual que en el ejercicio básico, pero sin apoyo.



# ÍNDICE

## TEORÍA

<b>Perspectivas alentadoras.....</b>	<b>6</b>
VIVIR SIN DOLOR, ¡POR FIN! .....	9
<b>Tu camino hacia una vida sin dolor .....</b>	<b>11</b>
La terapia del dolor según Liebscher & Bracht .....	12
EXTRA: NUESTRA HISTORIA .....	16
 <b>¿Cuál es la causa del dolor de rodilla? .....</b>	 <b>19</b>
La situación actual.....	19
Nuestra nueva perspectiva sobre el origen del dolor .....	21
La articulación de la rodilla: compleja y maravillosa .....	23
¿Por qué van perdiendo elasticidad con el tiempo nuestros músculos y fascias?.....	24
¿Es la artrosis la causa del dolor de rodilla?.....	31
La clasificación convencional de los dolores de rodilla .....	34
¿Qué significado tiene el dolor según Liebscher & Bracht? .....	41
 <b>¿Qué factores favorecen la salud de la rodilla y cuáles no?.....</b>	 <b>45</b>
¿Por qué no resultan efectivas a largo plazo la mayoría de las terapias convencionales para las rodillas? .....	46
Riesgos sanitarios asociados a las prótesis de rodilla .....	51
Conclusión: un elevado número de terapias son ineficaces .....	52
Así funciona nuestra terapia.....	53
Curar la artrosis de rodilla .....	55
 <b>La alimentación adecuada para combatir el dolor.....</b>	 <b>59</b>
La relación entre lo que comemos y nuestras rodillas .....	59
EXTRA: ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS NUESTROS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS? .....	67

## PRÁCTICA

<b>ASÍ SE PRACTICA EL AUTOTRATAMIENTO DE LAS RODILLAS.....</b>	<b>69</b>
<b>Consejos para la práctica de los ejercicios .....</b>	<b>71</b>
Importante: ¿cómo garantizar una práctica segura y saludable? .....	72
¿Cómo diseñar tu programa de ejercicios?.....	75
Establece tu propia rutina.....	78
EXTRA: ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS NUESTROS ACCESORIOS AUXILIARES? .....	82

<b>Osteopresión ligera para remediar el dolor de rodilla .....</b>	<b>87</b>
Ayuda rápida contra los dolores.....	87
¿Cómo aplicar la osteopresión ligera? .....	90
<i>Cara delantera de la cadera .....</i>	<i>93</i>
<i>Cara exterior de la cadera.....</i>	<i>96</i>
<i>Cara exterior del muslo .....</i>	<i>98</i>
<i>Cara interior de la rodilla .....</i>	<i>100</i>
<i>Cara posterior de la rodilla en su lado interno.....</i>	<i>102</i>
<i>Cara posterior de la rodilla en su lado externo.....</i>	<i>104</i>
 <b>Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos .....</b>	 <b>107</b>
El propósito del entrenamiento .....	107
¿Qué tienen de especial los ejercicios de Liebscher & Bracht? .....	108
¿Cómo se realizan los ejercicios? .....	113
<i>Cara delantera de los muslos.....</i>	<i>116</i>
<i>De rodillas, sentarse sobre los talones .....</i>	<i>119</i>
<i>Cara posterior de las piernas.....</i>	<i>123</i>
<i>Pantorrillas .....</i>	<i>130</i>
<i>Articulación de la rodilla.....</i>	<i>135</i>
<i>Cara interior del muslo .....</i>	<i>138</i>
<i>Cara externa de la pierna.....</i>	<i>141</i>
 <b>El masaje fascial con rodillos .....</b>	 <b>147</b>
Efecto a dos niveles.....	147
¿Qué tiene de especial nuestro masaje fascial con rodillos? .....	149
¿Cómo se aplica el masaje con rodillos? .....	151
EXTRA: NUESTROS RODILLOS: ¿POR QUÉ LOS HEMOS DESARROLLADO? .....	153
<i>Parte delantera de las piernas.....</i>	<i>156</i>
<i>Parte posterior de las piernas.....</i>	<i>156</i>
<i>Cara interna de las piernas.....</i>	<i>164</i>
<i>Cara exterior de las piernas .....</i>	<i>166</i>
<i>La planta del pie .....</i>	<i>169</i>
EXTRA: LA VISIÓN DE LIEBSCHER & BRACHT .....	171

## ANEXO

<b>Literatura recomendada.....</b>	<b>176</b>
<b>Direcciones útiles.....</b>	<b>177</b>
<b>Fuentes y estudios.....</b>	<b>178</b>
<b>Índice temático .....</b>	<b>181</b>

# Otros libros publicados por Macro



**Petra Bracht,**  
**Roland Liebscher-Bracht**

## **La Mentira de la Artrosis**

Por qué sufrimos en vano  
y qué hacer para evitarlo

ISBN: 9788417080518

Páginas: 280

Formato: 15,5x23 cm

Colección: Biblioteca del Bienestar

Primera edición: Marzo 2020

Segunda edición: Agosto 2022

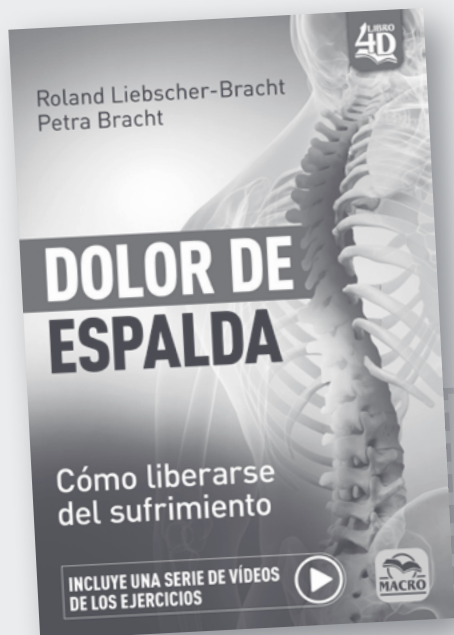
Si padece dolor en las articulaciones, debe saber que existen posibilidades mucho más efectivas que las convencionales para tratar ese dolor.

No es un destino incontrovertible sufrir por la artrosis a los cincuenta o sesenta años y soportar un dolor cada vez más intenso al aceptar limitaciones de movimiento cada vez mayores.

Tiene derecho a saber que en la mayoría de los casos puede liberarse del dolor de manera duradera, y que puede elegir entre los tratamientos clásicos - analgésicos, cirugía y prótesis articulares - y otra forma de curación basada en un entrenamiento regular con ejercicios específicos que conducen a la autonomía y la libertad.

Este libro es para todos: ha sido escrito tanto para el profano en el campo médico y terapéutico como para los profesionales de la salud especializados en artrosis y terapia del dolor.

# Otros libros publicados por Macro



**Petra Bracht,**  
**Roland Liebscher-Bracht**  
**Dolor de Espalda**  
Cómo liberarse del sufrimiento

ISBN: 9788417080815

Páginas: 392

Formato: 15,5x23 cm

Colección: Biblioteca del Bienestar

Primera edición: Septiembre 2021

Tu dolor de espalda puede disminuir notablemente o incluso desaparecer por completo en poco tiempo

El dolor de espalda es un tormento que, a menudo, se trata infructuosamente con el uso de analgésicos durante períodos prolongados o con intervenciones quirúrgicas riesgosas que rara vez aseguran una recuperación definitiva. De hecho, su causa real radica en una tensión muscular excesiva, así como en el acortamiento y agotamiento de las fascias – el tejido conectivo fibroso que une los músculos con otras estructuras –, y las consecuencias son una carga desequilibrada en la columna que causa grande dolor.

Ahora puedes cambiar y dejar atrás el sufrimiento.

La solución propuesta por los autores es una revolucionaria terapia del dolor con la que se puede eliminar la causa real del dolor de espalda. Al relajar los músculos y flexibilizar las fascias, detendrás los procesos de desgaste en las articulaciones vertebrales.

Roland Liebscher-Bracht y Petra Bracht

# AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DE RODILLA Y MENISCO

## VOLVER A VIVIR SIN DOLOR, ¡POR FIN!

Durante más de 30 años de investigación y práctica terapéutica, **Roland Liebscher-Bracht** y la **Dra. Petra Bracht** han desarrollado un **método** singularmente eficaz **para liberarte por fin del dolor articular**.

En este libro aprenderás:

- cómo se va gestando el **dolor de rodilla** y por qué las terapias convencionales casi nunca ayudan a largo plazo
- cómo funcionan los músculos, huesos y articulaciones implicados
- **cómo puedes tratar tú mismo tus problemas de rodillas** con eficacia mediante este método, que consiste en la combinación de:
  - **osteopresión ligera**, para un alivio rápido del dolor mediante la presión de áreas concretas del cuerpo
  - **masaje fascial con rodillos**, para mitigar el dolor y estimular el metabolismo relajando los músculos y las fascias en sus capas más profundas
  - **ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos**, para reestructurar músculos y fascias
- qué estilo de vida y dieta seguir para ayudar a reducir el dolor
- cómo mantenerte móvil y vivir sin dolor hasta una edad bien avanzada.

**INCLUYE EL ENLACE A UNA LISTA DE VÍDEOS DE  
EJERCICIOS PARA LA RODILLA**

Salud  
Ejercicios  
Medicina

Thema: VXH, MJC

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080815



9 788417 080815