

Roland Liebscher-Bracht
Dra. Petra Bracht

AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DEL

NERVIO CIÁTICO Y LA ARTICULACIÓN SACROILÍACA

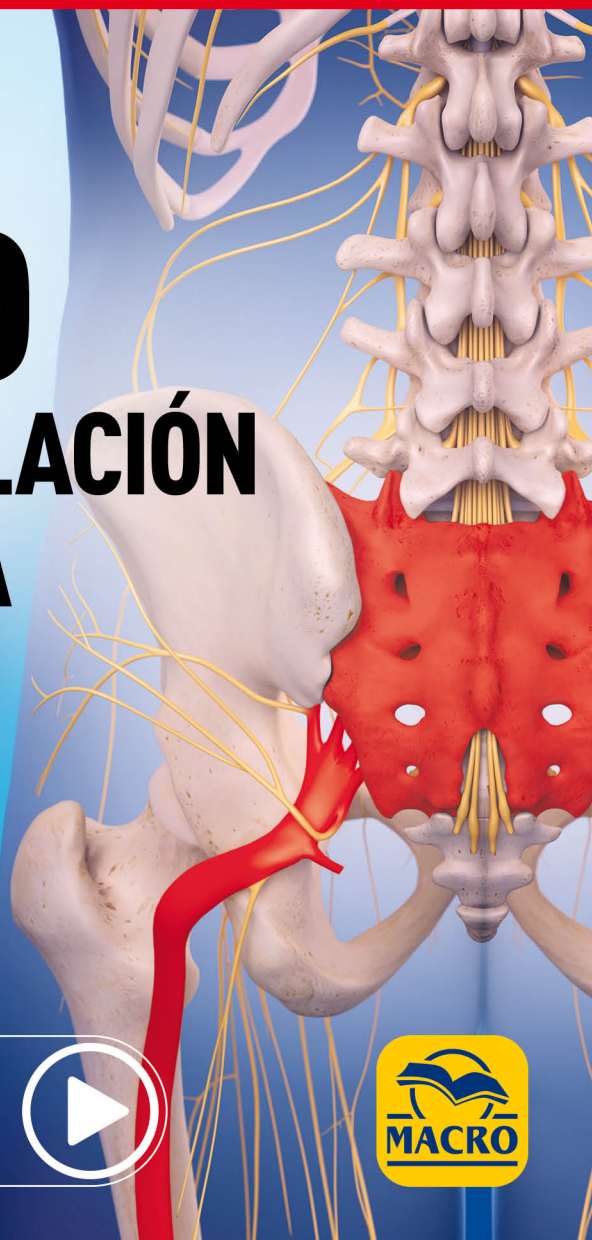
Ciática o isquialgia

Síndrome del piriforme
y sacroileitis

Dolor en la región
de los glúteos

Dolor irradiado a la
espalda y las piernas

**CON EL MÉTODO
LIEBSCHER & BRACHT**



De los mismos autores



Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht **Autotrata el dolor de Rodilla y Menisco**

ISBN: 9788828521624

Páginas: 192

Formato: 15,5x23 cm

Colección: Biblioteca del Bienestar

Primera edición: Mayo 2024

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
- 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

Roland Liebscher-Bracht
Dra. Petra Bracht

AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DEL

NERVIO CIÁTICO, Y LA ARTICULACIÓN SACROILÍACA

Ciática o isquialgia
Síndrome del piriforme y sacroileitis
Dolor en la región de los glúteos
Dolor irradiado a la espalda y las piernas
CON EL MÉTODO DE LIEBSCHER & BRACHT



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

www.macroediciones.com

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: Ischias und ISG Schmerzen selbst behandeln

© 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH

Coordinación editorial: Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Traducción: Rebeca Pascua Echegaray

Revisión: Nereida Sologuren

Coordinación gráfica y portada: Roberto Monti

Maquetación: Valentina Pieri

Producción fotográfica: Fabian Sprey

Ilustraciones: Florian Hauer

Colección: Biblioteca del bienestar

ISBN: 9788828521631

Depósito legal: B 11693-2024

• Primera edición: Septiembre 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), 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 impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso 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.



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!

A menudo ocurre que, cuando te subes al coche, arrancas y llevas conduciendo algunos minutos, sientes un dolor o escozor casi insoportable en los glúteos. Además, por las noches te despiertas con un dolor que se ramifica hacia la espalda o por la pierna hasta el pie. Desde hace tiempo, la movilidad de tus caderas es muy reducida o incluso te parece que estuvieran bloqueadas. Apenas puedes hacer deporte y las molestias imponen cada día más limitaciones a tu vida cotidiana. Muchas personas sufren esta situación durante años y no ven ninguna salida. Sin embargo, tenemos una buena noticia que comunicarte: básicamente, que tienes la solución del problema en tus manos. No solo vamos a explicarte cómo se origina ese dolor, sino también cómo puedes liberarte de él de forma permanente.

Desde nuestro punto de vista, las hipótesis convencionales sobre el origen del dolor necesitan una revisión urgente. El verdadero origen del dolor radica en acortamientos y tensiones «adquiridas» y «entrenadas» inconscientemente por los músculos y las fascias. Comprender esto es básico para poder eliminar el dolor, curar procesos inflamatorios e incluso reconstruir el cartílago articular. Además, es decisivo compensar las posturas y movimientos habituales desfavorables de manera específica. Muy poca gente lo hace, y por eso aparecen dolores de ciática y de la articulación sacroilíaca (ASI), que además acaban siendo crónicos.

Después de leer este libro, sabrás cómo y por qué se ha generado tu dolor y qué debes hacer para eliminarlo. Aprenderás a tratarte con nuestra técnica de osteopresión ligera, con los ejercicios específicos de Liebscher & Bracht y con el masaje con rodillos de las fascias. Los apartados extra consisten en herramientas especiales desarrolladas por nosotros que te facilitarán muchísimo el trabajo y asegurarán una eficacia óptima de este.

Los resultados de nuestra terapia se han demostrado en nuestro primer estudio clínico realizado con 40 pacientes, publicado casi al mismo tiempo que el primer libro de esta serie de guías, titulado el *Autotratamiento del dolor de rodilla*. Encontrarás más información en www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie.

¡Te deseamos mucho éxito y que disfrutes del camino hacia una vida sin dolor!

¡POR FIN, UNA VIDA SIN DOLOR!

Independientemente de que lleves años padeciendo estas molestias, que el dolor que tienes en la pierna no haya aparecido hasta ayer mismo o que te hayan diagnosticado ciática con inflamación crónica o artritis de la articulación sacroilíaca: nosotros sabemos que desde este momento tienes una buena oportunidad de curarte.

- EL CAMINO HACIA UNA VIDA SIN DOLOR - 11
- ¿CUÁL ES LA VERDADERA CAUSA DEL DOLOR EN LOS GLÚTEOS? - 19
- ¿QUÉ FACTORES FAVORECEN LA SALUD DE LOS GLÚTEOS Y CUÁLES NO? - 47
- LA ALIMENTACIÓN ADECUADA CONTRA EL DOLOR - 59



EL CAMINO HACIA UNA VIDA SIN DOLOR

¿Tienes el dolor localizado en los glúteos, en la zona de la ingle, dolor irradiado hacia la pierna, en el lateral de la pelvis o en la zona de la articulación sacroilíaca? ¿Te despiertas incluso por las noches a causa de las molestias y durante el día apenas puedes sentarte? ¿Y no hay nada que desees con más ganas que volver a sentirte mejor de una vez? Queremos decirte que nos identificamos plenamente contigo, junto a millones de personas que comparten el mismo deseo. Puede que ya te hayan diagnosticado alguna patología: ciática, artrosis o bloqueo de la articulación sacroilíaca, hernia discal o síndrome del piriforme... Y puede que ya hayas probado diversos tratamientos; posiblemente hasta te hayas sometido a una operación; y que tu destino haya sido como el de tantos pacientes con dolor: los métodos actuales, generalmente, no dan resultados a largo plazo.

El reposo, los analgésicos, las terapias pasivas y las intervenciones quirúrgicas no garantizan la eliminación del dolor, a pesar de hacer uso de la tecnología médica más moderna. Desde la perspectiva de Liebscher & Bracht, consideramos que la razón de este fracaso es que normalmente solo se tratan los síntomas, pero no la causa real del problema. Y nos hemos convencido de ello tras muchos años de experiencia en el tratamiento de pacientes que sufren este tipo de dolor.

Más de 30 años de investigación y práctica han hecho patente que la causa del dolor es idéntica en casi todos los casos: músculos y fascias inflexibles que generan (un exceso de) tensión. Esto comprime la articulación sacroilíaca (ASI), el nervio ciático y los vasos sanguíneos y linfáticos en tal grado que se producen dolores, artrosis y bloqueos articulares. No ponemos en duda que el dolor en la zona de las caderas y en los glúteos también puede estar causado por lesiones o accidentes, pero en la mayoría de los casos, la causa de este radica en el acortamiento y rigidez de músculos y fascias y las tensiones resultantes.

El dolor es el lenguaje que emplea el cuerpo para indicarnos que las articulaciones sacroilíacas, los ligamentos o los nervios están sufriendo daños y que, por tanto, debemos alterar el comportamiento que lo cau-

sa. Y, a pesar de que no deseemos movernos en absoluto cuando sufrimos un dolor intenso, el movimiento (adecuado) en forma de ejercicios específicos es crucial para abordar la verdadera causa del malestar.

Con este libro nos gustaría mostrarte tu camino personal hacia una vida sin dolor, ya que nuestro objetivo es que todo el mundo pueda vivir sin sentirlo y sin restricciones de movimiento, ¡y todo ello sin tomar medicamentos ni someterse a operaciones!

Nuestra prioridad es ayudarte a perder el miedo. Un diagnóstico como el de ciática crónica o artritis de la articulación sacroilíaca no es el principio del fin, sino una oportunidad para comprender mejor las señales de tu cuerpo y aprender a liberarte por ti mismo de tus molestias. Al fin y al cabo, las terapias convencionales no han podido ayudarte de manera satisfactoria, ¿verdad? Independientemente de los diagnósticos o terapias previos, te ofrecemos directrices concretas de autoayuda con el método de Liebscher & Bracht. En los siguientes capítulos te mostraremos cómo funciona. Descubrirás cómo se ha originado realmente el dolor que padeces, cómo eliminar su causa real y cómo liberarte de él de manera efectiva.

LA TERAPIA DEL DOLOR SEGÚN LIEBSCHER & BRACHT

Desde mediados de la década de 1980, mi esposa y yo hemos estado investigando el tema del dolor y hemos logrado desarrollar una nueva terapia con la que los pacientes remedian su dolor con métodos naturales y de manera definitiva. El objetivo de esta terapia es que toda persona pueda llevar una vida saludable y sin dolor y disfrutar de la máxima movilidad posible hasta la vejez. Entretanto, hemos ido abriéndonos camino en el mundo de la investigación del mecanismo del dolor en el cuerpo humano, de su función y propósito, y también, por supuesto, de su “curación”. Con nuestro método natural, sin ningún efecto secundario negativo, pero con muchos “efectos secundarios” positivos, encontramos cada día más oídos abiertos que están dispuestos a escuchar.

Cuando iniciamos nuestra actividad didáctica en otoño del año 2007, la situación era completamente diferente. Los participantes de nuestros seminarios sobre terapia del dolor se mostraban escépticos respecto a la eficacia de nuestro método y de que fuese realmente tan prodigioso

como afirmábamos. Afortunadamente, durante el primer día de cada seminario, (yo, Roland) conseguía aliviar los dolores de tantos médicos y terapeutas que participaron en los cursos, que no tenían más remedio que reconocer el gran efecto de la terapia.

Lo mismo sucedía con nuestros pacientes. Muchos venían, simplemente, porque no tenían otra opción para aliviar su dolor. Por supuesto, ni ellos mismos creían que era posible encontrar algún remedio, ya que la mayoría traía una larga odisea tras de sí; después de “probarlo todo”, se habían resignado a la idea de que nada ni nadie podría ayudarlos: “eso le viene de familia”, “a su edad, ya no se puede hacer nada”, “en su caso, el dolor es psicossomático”. Este tipo de comentarios eran los que hacían aterrizar a muchos pacientes en nuestra consulta. No tenían ninguna fe en que alguien pudiera ayudarles porque, hasta entonces, solo habían oído que su caso no tenía solución.

Hoy en día, las cosas son completamente distintas. Nuestra terapia de Liebscher & Bracht es muy conocida, precisamente porque podemos aliviar la mayoría de los dolores de los pacientes con relativa rapidez, incluidos dolores crónicos o aquellos que la medicina convencional considera resistentes a una terapia o imposibles de tratar.

Cada día impartimos más seminarios de formación para médicos, fisioterapeutas y médicos homeopáticos, ya que sus pacientes solicitan ser tratados con la Terapia del dolor de Liebscher & Bracht. Entretanto, 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 y emplean nuestras medidas de garantía de calidad para aplicar la terapia de acuerdo con nuestra norma de oro.

Nuestro principal objetivo y el más importante es aumentar de manera permanente el número de terapeutas que conozcan y apliquen nuestro método, además de mejorar progresivamente su eficacia. Deseamos que toda persona que padezca dolor pueda beneficiarse del método sin tener que desplazarse largas distancias y que, incluso más allá del autotratamiento, se alivie su sufrimiento lo más rápido posible que, por lo general, es totalmente innecesario.



OSTEOPRESIÓN LIGERA PARA REMEDIAR EL DOLOR DE GLÚTEOS

La osteopresión ligera es una medida eficaz contra el dolor y constituye la versión de autoayuda de la osteopresión profesional (página 39). Mediante la osteopresión ligera, se presionan puntos concretos del cuerpo de manera específica, de modo que se consigue (cuando se practica con suficiente exactitud) que el dolor de los glúteos se reduzca considerablemente o incluso desaparezca por completo en cuestión de minutos. Por regla general, después de practicarla te sentirás más ligero, sentirás que podrás correr mejor, tendrás una sensación agradable en las caderas o verás que puedes andar mejor. Para que puedas presionar con la fuerza necesaria pero sin estimular excesivamente las zonas tratadas, hemos diseñado un juego de herramientas para personas legas en la materia. Sus cualidades son idóneas para hacer uso de la fuerza del brazo, en lugar de la de los dedos o la mano, así como de la fuerza de la gravedad, con ayuda de una pared sobre la que recostarse o del suelo.

ALIVIO INMEDIATO DEL DOLOR

Mediante la osteopresión ligera, se “encienden” determinados receptores situados en el periostio. Estos envían información al cerebro, donde se produce un “reinicio”, durante el cual la regulación de la tensión que el cerebro efectúa de manera continua sobre los músculos vuelve a los “ajustes de fábrica”. Este reajuste corresponde a las tensiones musculares con las que las articulaciones y la columna vertebral cumplen su función de manera óptima sin que se produzca ningún desgaste irreparable. Con la tensión muscular fisiológica, es decir, la convencional, el cuerpo ya no necesita generar dolor para alertar de posibles daños en el nervio ciático, la ASI o el músculo piriforme. Es decir, en los ajustes de fábrica, la ciática y la articulación sacroilíaca “funcionan” según lo estipulado por genética y biología. Por tanto, el dolor de alarma, por sobrecarga o compresión, que se había activado debido al peligro que corrían el nervio

ciático, la articulación sacroilíaca o el músculo piriforme por sufrir daños irreparables, desaparece o disminuye y la persona se siente más ligera, al mismo tiempo que mejora su movilidad.

Este efecto demuestra que un dolor intolerable, cuando ya no cumple su función, se puede apagar como una bombilla. Una vez que las tensiones se han normalizado, el cuerpo no necesita que el dolor de alarma continúe operando a modo de advertencia.

Este reajuste se puede mantener durante distintos lapsos de tiempo, ya sean horas, semanas o incluso meses, dependiendo de lo “consolidadas” que estén las tensiones en el sistema. Pero, dado que los ejercicios físicos por su parte tienen la finalidad de eliminar el exceso de tensión, el efecto conjunto de la osteopresión ligera, los ejercicios y el masaje con rodillos de las fascias suele conducir a una liberación progresiva y permanente del dolor.

¿Qué tienen de especial la osteopresión y la osteopresión ligera?

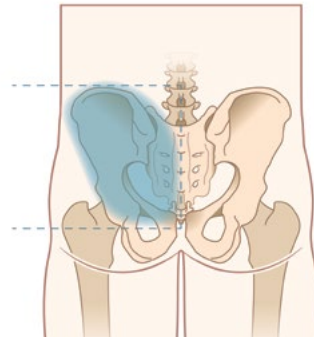
La opinión unánime de prácticamente todos los participantes en los cursos de formación para terapeutas del dolor de Liebscher & Bracht es que la técnica de la osteopresión es claramente superior a todos los métodos de terapia del dolor que han usado hasta la fecha. Y, según dicen ellos mismos, no solo por el grado de eficacia, sino también por la rapidez con la que se consigue aliviar el dolor. Además, tras más de 30 años de experiencia, sabemos que la reducción o incluso la eliminación del dolor que a menudo se consigue ya en el primer tratamiento puede reproducirse con un alto grado de certeza una y otra vez mediante la práctica de los ejercicios físicos y, por último, mantenerse de forma permanente. La osteopresión es, por tanto, una especie de prueba anticipada de lo que va a ser posible conseguir mediante la práctica regular de nuestros ejercicios y técnicas.

GLÚTEOS Y SACRO

Esta es la zona clave para el alivio del dolor agudo. En esta zona, los músculos se tensan como reacción al acortamiento de los músculos y las fascias de la parte delantera, generan dolor por sobrecarga excesiva y presionan el nervio ciático.

TRATAMIENTO BÁSICO

La primera zona para el tratamiento con osteopresión ligera es toda la superficie posterior de la pelvis y el sacro. Para poder acceder a la pelvis, hay que generar una columna de presión capaz de penetrar a través de los músculos glúteos. Esto significa que en esta zona hay que aplicar la suficiente presión y comprimir con suficiente intensidad los tejidos (músculos, fascia, grasa) como para que el efecto llegue hasta el hueso pélvico en profundidad. En el caso del sacro se llega al hueso directamente con más facilidad porque hay poco tejido blando entre el hueso y la piel.



Presiona las zonas sensibles de esta zona en vertical desde el suelo o, si trabajas en la pared, desde atrás.



LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO ESPECÍFICOS

La razón por la que generamos dolores en la zona de los glúteos, sufrimos de ciática o isquialgia, síndromes de la ASI o irritación excesiva del músculo piriforme es que nos movemos de una forma definitivamente unilateral, o sea, que pasamos demasiado tiempo de pie, caminando o sentados, sin equilibrar o compensar esta gran restricción de movimientos. La consecuencia biomecánica de este comportamiento es que los músculos y las fascias se tensan y se vuelven cada vez más inflexibles, ejerciendo fuerzas extremas sobre las estructuras anatómicas. En este contexto, equilibrar significa que debemos eliminar la causa principal de la tensión reactiva en la zona de los glúteos, a saber, que los flexores de la cadera, que están acortados y tensos, tiran excesivamente del muslo hacia delante; debemos conseguir que vuelvan a ser largos y flexibles. Una vez eliminada esta causa básica del dolor, se reducirán y normalizarán de nuevo las tensiones presentes en los glúteos, que pellizcan y constriñen el nervio ciático y sobrecargan la ASI en exceso y en un ángulo perjudicial.

ESTE ES EL PROPÓSITO DEL ENTRENAMIENTO

Solo hay una manera de detener e invertir este proceso degenerativo y normalizar de nuevo las fuerzas que actúan sobre las articulaciones: estirando y flexibilizando los músculos y las fascias.

Del mismo modo, es necesario normalizar el grado de tensión de las fibras musculares, el cual está controlado por el cerebro. Ambas cosas se consiguen practicando nuestros ejercicios, diseñados específicamente para ello. El programa consta de estiramientos pasivos, entrenamiento de fuerza isométrico en posiciones extremas, es decir, con las articulaciones dispuestas en el ángulo articular máximo alcanzable, así como de estiramientos activos.

- El **estiramiento pasivo** simplemente estira y alarga los músculos y las fascias de la cadera y la ASI para reducir lo más deprisa posible la presión excesiva a la que están sometidos tanto la articulación sacroilíaca como el nervio ciático.
- La **contracción isométrica** entrena la fuerza precisamente en los ángulos articulares en los que los músculos contraídos son más débiles y mejora la destreza del movimiento en esos ángulos. Aunque esto apenas se nota en el caso de la ASI, sin embargo, sí permite que esta articulación se mueva en la mejor posición geométrica posible. Al mismo tiempo, el ejercicio isométrico elimina los nudos de tensión (puntos gatillo) de los músculos.
- El **estiramiento activo** es un entrenamiento del sistema nervioso y el cerebro. Garantiza una buena coordinación entre los grupos de músculos que se contraen y los del lado contrario que deben ceder. Esto mejora aún más la geometría del movimiento en otros ángulos. Los programas del control muscular del movimiento, almacenados en el cerebro, solo pueden optimizarse mediante un control activo, que permita la instalación de nuevos programas musculares.

Nuestros ejercicios fortalecen lo que está débil, estiran y flexionan lo que está excesivamente tirante y tenso, y confieren una ligereza al movimiento que va acompañada de una mayor destreza articular. A diferencia del entrenamiento de fuerza convencional, este tipo de entrenamiento no tiene efectos secundarios negativos, como el acortamiento de músculos, el apelmazamiento y la degeneración de las fascias y el aumento de la tensión muscular más allá del nivel fisiológico normal.

QUÉ TIENEN DE ESPECIAL NUESTROS EJERCICIOS

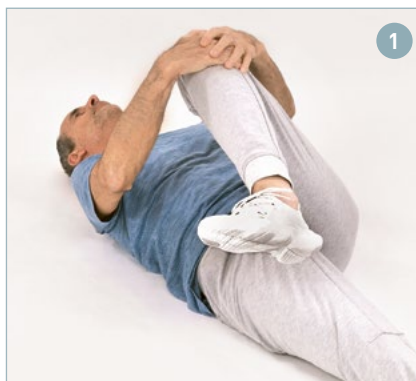
Nuestros ejercicios se fundamentan en mis más de 50 años de experiencia en artes marciales, sin los cuales (yo, Roland) nunca habría podido desarrollarlos. Algunas ideas fundamentales derivadas de ello hacen que los ejercicios sean únicos, a pesar de que esto no sea evidente a primera vista, porque muchos de ellos se parecen a ejercicios de estiramiento comunes de gimnasia o de yoga.

GLÚTEOS

Este es uno de los ejercicios más importantes, ya que ejerce su efecto sobre la mayor constricción de los glúteos, cuya musculatura adquiere una tensión extrema al intentar contrarrestar o compensar la excesiva tracción hacia delante de los flexores de la cadera.

EJERCICIO BÁSICO

Esta posición de partida te permite alterar ligeramente la postura con relativa facilidad hasta encontrar la que genere la mejor sensación de estiramiento. Intenta provocar precisamente el dolor exacto del que deseas librarte. Este ejercicio también puede hacerse en la cama.

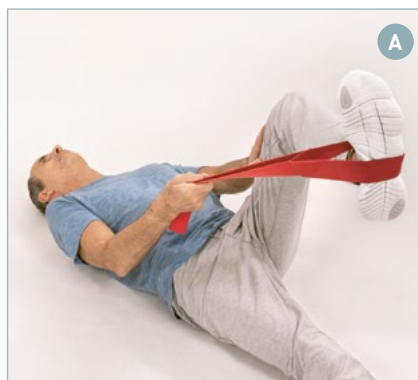


- Posición: tumbate boca arriba, dobla la rodilla del lado afectado unos 90 grados y sujétala con ambas manos. Tira de ella en diagonal hacia el hombro opuesto hasta sentir un ligero estiramiento en los glúteos. [1]
- Estiramiento: tira cada vez más de la rodilla hacia el hombro contrario. La otra pierna permanece estirada en el suelo.
- Contracción isométrica: empuja con la rodilla contra la tracción de las manos, es decir, alejándola del hombro opuesto.
- Estiramiento activo: quédate en la misma posición, pero suelta la rodilla. Ahora tira de ella hacia el hombro opuesto con la fuerza de tu musculatura de la cadera. [2]



VARIANTE A

Si no puedes cogerte la rodilla con las manos, coloca la correa alrededor de la pierna afectada por debajo de la rodilla o alrededor del pie. Tira de la correa en diagonal hacia el hombro opuesto hasta que sientas un ligero estiramiento en los glúteos. Con la mano libre puedes probar a colocar la rodilla en la posición exacta en la que sientas que el estiramiento se produce lo más cerca posible de la zona donde tienes localizado el dolor.

**VARIANTE B**

- Posición: como en el ejercicio básico, salvo que la rodilla del lado afectado está más estirada y la tracción se hace más bien hacia el lado opuesto. (B1)
- Estiramiento, contraestiramiento, estiramiento activo: como en el ejercicio básico, pero en la posición que adoptamos en esta variante. (B2)



EL MASAJE CON RODILLOS DE LAS FASCIAS

Hemos desarrollado nuestro masaje con rodillos de las fascias para que ejerza efecto principalmente a dos niveles que, además de apoyar los resultados obtenidos mediante los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, también facilitan su práctica. Por un lado, el masaje estimula el metabolismo en los glúteos, alrededor de las caderas y en las piernas y, por otro, relaja los músculos y las fascias, aumentando su flexibilidad.

EFFECTO A DOS NIVELES

El primer nivel de acción es el metabólico. El dolor de glúteos va inevitablemente ligado a una desaceleración del metabolismo en la pelvis y áreas circundantes. Esto se debe a la influencia directa que ejerce la contracción muscular sobre el metabolismo: actúa como un sistema de bombeo que ayuda a la circulación sanguínea y al sistema linfático a transportar los nutrientes esenciales a toda la periferia del cuerpo y a retirar los residuos metabólicos desde esta hacia los órganos excretores. El movimiento desempeña un papel especialmente importante en los glúteos y las piernas, ya que estas zonas están alejadas del corazón. En ellas, el intercambio de sustancias a través de los vasos sanguíneos más pequeños (capilares) y, esencialmente, su difusión a través de los espacios intercelulares, dependen de ejercicios como andar, correr y otros movimientos que realizamos con las piernas.

¿Sabías que, genéticamente, estamos programados para recorrer unos 40 kilómetros al día? Es decir, en la actualidad, nuestras piernas ya reciben un suministro insuficiente debido a la falta generalizada de ejercicio: por término medio, ¡solamente recorreremos 800 metros al día! Las personas que tienen dolor en los glúteos o irradiaciones a lo largo de las piernas reducen aún más cualquier tipo de movimiento, de modo que el suministro de nutrientes en la zona que rodea la cadera y en las piernas es extremadamente deficiente. Además, dado que los músculos causan-

tes de las molestias de la ciática son también los responsables del movimiento de la articulación de la cadera y de la presión excesiva sobre la ASI, en este caso la deficiencia afecta el metabolismo de toda la pierna. El resultado son varices, heridas que no cicatrizan bien y piernas con úlceras isquémicas. Este escenario lo podemos comparar con un estanque en el que el flujo de entrada y salida de agua es insuficiente y, por tanto, proliferan plantas del tipo de la enredadera (equivalentes

a las fascias enmarañadas): el estanque se ensuciará y degenerará con el tiempo. Algo parecido ocurre en los tejidos corporales cuando se restringe el movimiento y el metabolismo se reduce al mínimo.

Mediante nuestro masaje con rodillos de las fascias, conseguimos estimular de nuevo el metabolismo ralentizado. Al comprimir el tejido de la fascia como una esponja, el “agua sucia” se expulsa, dejando espacio para que fluya agua fresca desde el sistema capilar. Lo que pretendemos es “inducir la circulación” de los residuos metabólicos (residuos celulares, restos de proteínas excesivas y otras sustancias depositadas que no han sido expulsadas), para que se transporten a las zonas del cuerpo donde se puedan usar, reciclar o expulsar. Dado que el dolor de glúteos conlleva un estado de inanición paralelo del cartílago y de otras zonas interiores y cercanas a la ASI, es obvio que, para reparar, renovar o reponer las reservas deficitarias de las zonas afectadas, debemos “empujar” los nutrientes y el oxígeno hacia ellas.

Cuanto más deprisa restauremos las funciones de los músculos flexores de la cadera, los glúteos (por los que pasa el nervio ciático) y la musculatura de toda la pierna, antes retomarán nuestros ejercicios y, finalmente, el hábito de caminar, la tarea de garantizar un metabolismo óptimo.

El segundo nivel de acción es el de los músculos y las fascias que, gracias al masaje con rodillos, se relajan más y se reestructuran adquiriendo una mayor flexibilidad. Esta remodelación tiene lugar porque el masaje de fascias

AL FINAL DEL DÍA

Suponemos que en poco tiempo te van a fascinar los masajes con rodillos. Puedes hacerlos hacia el final del día, mientras charlas con otra persona (posiblemente mientras disfrutáis juntos del masaje con rodillos), escuchas música o incluso ves la televisión, para luego poder dormir relajado cien por cien.

CARA EXTERIOR DE LAS PIERNAS

Por regla general, esta zona de las piernas es muy sensible y realmente merece la pena darle un masaje. Podrás observar que, con cada pasada del rodillo, disminuye su sensibilidad.

Con este masaje también desaparecerán las a menudo mal diagnosticadas “radiaciones del nervio ciático” de la parte exterior de la pierna que, según nuestra opinión, son en verdad sensaciones de quemazón o ardor musculo-fascial. Pero presta especial atención a los nudos de tensión que se localizan con frecuencia en la zona justo por debajo del borde superior de la pelvis.

MASAJE BÁSICO

Apoyado lateralmente sobre el rodillo grande: si la parte exterior de tu pierna es extremadamente sensible, debes empezar con el rodillo grande. Da un masaje a la pierna desde justo debajo de la rodilla hasta debajo del borde superior de la pelvis. {1}





Da un masaje a la superficie de la pierna afectada con el rodillo adecuado.

Masaje básico
A-C

VARIANTE A

Apoyado lateralmente sobre el rodillo mediano: en cuanto percibas que la parte exterior de la pierna se ha vuelto menos sensible, puedes proceder a utilizar el rodillo mediano para tratar la pierna de la misma manera que con el masaje básico: desde debajo de la rodilla hasta el borde superior de la pelvis.



ÍNDICE

TEORÍA

| | |
|---|----------|
| ¡Perspectivas alentadoras! | 6 |
|---|----------|

| | |
|--|----------|
| ¡POR FIN, UNA VIDA SIN DOLOR! | 9 |
|--|----------|

| | |
|---|-----------|
| El camino hacia una vida sin dolor | 11 |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| La terapia del dolor según Liebscher & Bracht | 12 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Nuestra visión de una vida sin dolor para todos..... | 15 |
|--|----|

| | |
|------------------------|----|
| NUESTRA HISTORIA | 16 |
|------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| ¿Cuál es la verdadera causa del dolor en los glúteos? | 19 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| Los diagnósticos y enfoques terapéuticos convencionales | 19 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Nuestra nueva perspectiva sobre el origen del dolor | 22 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Evaluación de la movilidad para averiguar las causas | 24 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Ciática, articulación sacroilíaca (ASI), músculo piriforme: acoplados sin separación..... | 26 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| ¿Por qué se vuelven nuestros músculos y fascias más rígidos con el paso del tiempo? | 28 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| “Entrenamiento cotidiano” con garantía de dolor | 31 |
|---|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Las verdaderas causas del dolor | 34 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| La prueba rápida: osteopresión | 39 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| ¿Qué significado tiene el dolor según Liebscher & Bracht..... | 44 |
|---|----|

| | |
|---|-----------|
| ¿Qué factores favorecen la salud de los glúteos y cuáles no? | 47 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| Muchos tratamientos no son efectivos a largo plazo | 47 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Por qué el dolor puede desaparecer, permanecer o reaparecer después de la operación | 51 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Riesgos para la salud de la fijación de la articulación sacroilíaca | 52 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Así funciona nuestra terapia..... | 54 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|---|-----------|
| La alimentación adecuada contra el dolor | 59 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| La relación entre lo que comemos y nuestro dolor | 59 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| El ayuno intermitente para fortalecer el microbioma | 60 |
|---|----|

PRÁCTICA

| | |
|--|-----------|
| EL AUTOTRATAMIENTO DE LA CIÁTICA Y COMPAÑÍA | 65 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Consejos para la práctica de los ejercicios | 67 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| En caso de que te sientas inseguro | 67 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Importante: cómo garantizar una práctica segura y saludable..... | 68 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Cómo diseñar tu programa de ejercicios | 71 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Establece tu propia rutina | 75 |
| POR QUÉ RECOMENDAMOS NUESTRAS HERRAMIENTAS AUXILIARES | 78 |
| HERRAMIENTAS ALTERNATIVAS DE LA VIDA COTIDIANA..... | 80 |

Osteopresión ligera para remediar el dolor de glúteos83

| | |
|--|-----|
| Alivio inmediato del dolor..... | 83 |
| ¿A qué se debe la gran eficacia de la osteopresión?..... | 85 |
| Cómo aplicar la osteopresión ligera | 86 |
| <i>Glúteos y sacro</i> | 89 |
| <i>Lado exterior de la cadera</i> | 92 |
| <i>Cara interna del muslo</i> | 95 |
| <i>Parte delantera de la cadera</i> | 98 |
| <i>El hueso isquiático</i> | 100 |

Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos103

| | |
|--|-----|
| Este es el propósito del entrenamiento..... | 103 |
| Cómo hacer los ejercicios | 109 |
| <i>Glúteos</i> | 113 |
| <i>Cara delantera de la cadera</i> | 120 |
| <i>Cara externa de la cadera</i> | 129 |
| <i>Cara interna del muslo</i> | 134 |
| <i>Cara posterior de las piernas</i> | 137 |
| <i>Hacer ejercicios con el protector de ciática y articulación sacroilíaca (ASI)</i> 139 | |

El masaje con rodillos de las fascias147

| | |
|--|-----|
| Efecto a dos niveles..... | 147 |
| ¿Qué tiene de especial nuestro masaje con rodillos de las fascias? | 149 |
| Así se aplica el masaje con rodillos de las fascias..... | 151 |
| POR QUÉ HEMOS DISEÑADO NUESTROS PROPIOS RODILLOS | |

| | |
|---|-----|
| Y OSTEOPRESORES PARA LAS FASCIAS | 152 |
| <i>Glúteos y sacro</i> | 157 |
| <i>Parte delantera de las piernas</i> | 161 |
| <i>Parte posterior de las piernas</i> | 165 |
| <i>Cara exterior de las piernas</i> | 168 |
| <i>Cara interna de las piernas</i> | 171 |

ANEXO

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Literatura recomendada | 178 |
| Direcciones útiles | 179 |
| Fuentes y estudios | 180 |
| Índice temático | 182 |
| Gracias de todo corazón | 187 |

Roland Liebscher-Bracht y Petra Bracht

AUTOTRATAMIENTO DEL DOLOR DEL NERVIO CIÁTICO Y LA ARTICULACIÓN SACROILÍACA

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 desarrollan los **dolores de ciática** y de la ASI habitualmente y por qué las terapias convencionales generalmente no ayudan a largo plazo
- por qué con el método Liebscher & Bracht tienes posibilidades reales de liberarte por fin del dolor
- **cómo puedes tratar tú mismo tus problemas de ciática** 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 músculos y fascias en sus capas más profundas
 - **ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos**, para reestructurar músculos y fascias
- cómo puedes eliminar inmediatamente el dolor agudo
- cómo mantenerte activo y vivir sin dolor hasta una edad bien avanzada.

**INCLUYE EL ENLACE A UNA LISTA DE VÍDEOS DE EJERCICIOS
PARA LA CIÁTICA Y LA ARTICULACIÓN SACROILÍACA**

Salud
Ejercicios
Medicina

Thema: VXH, MJC

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8828521631



9 788828 521631