

Roland Liebscher-Bracht  
Dra. Petra Bracht

# LA MENTIRA

# DE LA ARTROSIS

Por qué sufrimos en vano  
y qué hacer para evitarlo

CON UN INNOVADOR  
PROGRAMA DE AUTOCURACIÓN  
Y VIDEOS DE LOS EJERCICIOS



## ADVERTENCIA

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.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, y desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre los autores y sobre la colección,  
visite nuestra página web: [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)

Título original: Die Arthrose-Lüge - Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden -  
und was Sie dagegen tun können

by Roland Liebscher-Bracht / Dr. med. Petra Bracht

© 2017 W. Goldmann Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München  
through Giuliana Bernardi Literary Agent

coordinación editorial  
traducción  
revisión  
coordinación gráfica  
maquetación  
portada  
impresión

Elio Bortoluzzi, Simona Empoli  
Miriam Montoliu  
Jesús García Blanca  
Roberto Monti  
Valentina Pieri  
Matteo Venturi, Roberto Monti  
Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición: febrero 2020

© 2019 Macro Ediciones  
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª  
08029 Barcelona

Macro Chile  
Suecia 0142  
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-51-8  
Depósito legal B 17963-2019



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

# **LA MENTIRA DE LA ARTROSIS**



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

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

Dedicamos este libro a nuestros hijos Raoul y Julien, y a Ruth Liebscher, su abuela.

Ruth es la prueba viviente de que, con los ejercicios adecuados, es posible tener noventa años y ser ágiles, vivir sin dolor y sin las limitaciones de la artrosis.

Hace veinte años a Ruth le fue realizada una operación de prótesis en la cadera, pues aún no conseguía tomarse en serio las objeciones de su hijo respecto a los consejos del renombrado doctor. El especialista había profetizado además que seis meses después sería necesario sustituir también la otra articulación.

Después de la operación, Ruth empezó a realizar los ejercicios del método Liebscher & Bracht. Desde entonces la cadera artificial aún está en su lugar, y la otra nunca ha tenido que operarse. Y a Ruth no le duele ninguna parte del cuerpo.



Ruth Liebscher con su hijo Roland durante las tomas de grabación de los vídeos bajo el tema "Noventa años y en plena forma" para nuestro canal de YouTube *Die Schmerzspezialisten* (Los especialistas del dolor).

## **Podemos y debemos poner fin a todo sufrimiento innecesario**

Las conclusiones contenidas en este libro se basan en una larga historia tan real como apasionante. Explica la historia de una doctora muy interesada en los temas de salud, que quiere saber más de aquello que le han enseñado durante la carrera, y de un ingeniero mecánico que se hace preguntas sobre todas las cosas y que durante toda su vida ha practicado con entusiasmo las artes marciales y la Kinesiología oriental, y de cómo juntos han descubierto - o quizás redescubierto - aquello que las personas y los doctores de todo el mundo están buscando desde siempre: cómo librarse de un modo natural de los dolores articulares, cómo frenar el deterioro y cómo estimular la reconstrucción de los cartílagos.

Empecemos antes con una breve retrospectiva de nuestro bagaje de conocimientos y experiencias, de forma que los lectores puedan entender porque hemos escrito este libro y qué tenemos para ofrecerles, y que después de haberlo leído afronten de una forma completamente diferente la artrosis y el dolor que la acompaña.

### **Treinta años de investigación y desarrollo**

Desde el 1986 realizamos investigaciones sobre el tema del dolor y desarrollamos soluciones terapéuticas para aliviarlo y eliminarlo. Cuándo, en el 2007, empezamos a formar a médicos, osteópatas, naturópatas, fisioterapeutas y demás terapeutas enseñándoles nuestra terapia del dolor, todo nuestro proyecto despegó.

En el 2009, Günter Jauch, que había comprendido hasta qué punto podía ser importante nuestra terapia para la sociedad, nos invitó a participar en su programa Stern TV. En aquella ocasión, Roland curó en directo a un paciente que sufría dolores de espalda y que llevaba años in-

tentando curarse sin conseguirlo. Anteriormente, el equipo de Stern TV había grabado el tratamiento de otra paciente que, a pesar de tomar los analgésicos más fuertes y de muchos intentos de curación en el ámbito de las terapias convencionales (varios procedimientos de la medicina académica, de la fisioterapia y de las terapias manuales así como la estancia en una clínica especializada en el tratamiento del dolor) estaba prácticamente inmovilizada del todo. Después del tratamiento también ella dejó de sentir dolor. Después de la retransmisión, los médicos y los terapeutas especializados en nuestro método fueron literalmente asediados y se encontraron con la dificultad de afrontar todas las solicitudes.

Llegados a este punto, nos dimos cuenta por primera vez del gran número de individuos que sufren y buscan desesperadamente una ayuda real. La gran demanda de nuestra terapia por parte de los pacientes y de cursos de formación por parte de los profesionales sanitarios nos demostró que era evidente que el problema del dolor y de la artrosis no se podía resolver con la medicina convencional, a pesar de todas sus conquistas.

En septiembre del 2017 habían pasado diez años desde el momento en que habíamos empezado a enseñar nuestra terapia del dolor. Mientras tanto, miles de médicos de todas las especialidades, fisioterapeutas y otros terapeutas, además de osteópatas, han participado en nuestros cur-



## MEDICINA CONVENCIONAL

Cuando hablamos de medicina y de métodos “convencionales” o de “concepciones convencionales” nos referimos al tipo de tratamiento y de explicaciones proporcionadas por médicos, naturópatas, fisioterapeutas, osteópatas y terapeutas de otros sistemas que no se basan en principios utilizados por Liebscher & Bracht. Obviamente, quedan excluidos los terapeutas autónomos que comparten nuestra ideología y practican terapias parecidas a las nuestras. Aun así, desafortunadamente, estos últimos no inciden prácticamente nada en la realidad terapéutica que cada día prolonga el sufrimiento de un gran número de pacientes.

sos de formación. Muchos de ellos se han convertido en parte de nuestra red, que ya cubre de manera satisfactoria el territorio de Alemania, Austria y Suiza. Resultan entusiastas por lo rápida y duradera que es la ayuda que consiguen proporcionar a sus pacientes, liberándolos del dolor y curándoles la artrosis.

## Una terapia para cada individuo

Dicho esto, lo cierto es que todavía estamos en los inicios: sigue habiendo demasiados médicos y terapeutas que no quieren darse cuenta del motivo por el cual nuestra terapia del dolor es tan eficaz, y por eso no se la toman en serio. Y todavía existen demasiados afectados por el dolor que no conocen esta terapia y aún no saben que, en vez de recurrir a los analgésicos y a las operaciones quirúrgicas, pueden curarse de forma completamente natural en el sentido más puro de la palabra.

Este es el motivo por el cual tenéis nuestro libro entre las manos. Hemos elegido intencionalmente un título provocador: el objetivo es cuestionar las convenciones, llamar y mantener viva la atención. De hecho, nuestro deseo es que todas las personas afectadas por dolores articulares sepan que existen opciones mucho más eficaces que las convencionales para afrontar el dolor y la artrosis, que no se trata de un destino irreversible el verse afectados por la artrosis a los cincuenta o a los sesenta años, soportar un dolor cada vez más intenso y tener que aceptar cada vez mayores limitaciones de movimiento. La gente tiene derecho a saber que, en la mayoría de los casos, es posible liberarse del dolor de forma duradera, así como debe ser informada de sus opciones, puesto que cada uno puede elegir entre el camino que todos conocemos, aquel que, después de pasar por los analgésicos antes o después lleva hacia una intervención quirúrgica y a una prótesis articular, y el otro camino, que ciertamente requiere tiempo y constancia porque consiste en un entrenamiento regular con ejercicios precisos, pero que conduce hacia la autonomía y la libertad. La libertad de velar por la eliminación del propio dolor, de frenar la artrosis – al menos en la mayoría de los casos – y de regenerar los cartílagos.

**Con el provocador título *La mentira de la artrosis* esperamos llamar la atención sobre este tema lo máximo posible.**

## Hemos elaborado numerosas estrategias para vosotros

Leed este libro y realizad los ejercicios con vuestras articulaciones afectadas por la artrosis.

Llevad a cabo los consejos alimentarios, pues pueden contribuir notablemente a tener bajo control el dolor de forma duradera y permitir una rápida regeneración de los cartílagos.

Visitad nuestro canal de Youtube *Die Schmerzspezialisten* (tr.: *Los especialistas del dolor* - Los videos están en alemán, pero hay la opción de configurar Youtube y poner los subtítulos automáticos en español - *N.d.E.*). Allí encontraréis más de 400 videos con ejercicios fáciles y numerosas respuestas a las preguntas relacionadas con el tema “dolor y artrosis”. En la mayoría de casos podréis realizar los ejercicios mientras miráis los videos, puesto que estos han sido grabados de forma que sea posible realizar los ejercicios contemporáneamente. Inscribiros a la página web [www.Liebscher-Bracht.com](http://www.Liebscher-Bracht.com) (en alemán) y utilizadla de forma regular, pues está pensada para pacientes que sufren dolores crónicos o agudos, pero también para todos aquellos que harían cualquier cosa para

prevenir los dolores articulares y la artrosis. En nuestra página web encontraréis una amplia serie de ejercicios, programas de 14 o 28 días ya disponibles para llevar a cabo, soluciones clasificadas para todos los problemas debidos a los dolores más frecuentes que existen actualmente, así como programas de entrenamiento. Para vosotros, que sufrís artrosis, hemos grabado todos los masajes fasciales con rodillos y esferas descritos en este libro, tanto para el lado derecho como para el lado izquierdo del cuerpo, de forma que los podáis realizar mientras miráis el video, y también hemos creado un espacio dedicado a la artrosis. En esta sección, guiados y motivados por Roland, podréis hacer cada día vuestros ejercicios.

Buscad un terapeuta especializado en nuestro método: durante el transcurso del primer tratamiento ya os podrá “demostrar” si nuestra terapia es capaz de liberaros del dolor. Durante las visitas sucesivas, el terapeuta velará por mantener los re-

**7 VIDEOS CON SUBTÍTULOS EN ESPAÑOL**  
**De la web de los autores hemos elegidos 7 videos que podéis ver, con subtítulos en español, en esta página:**  
**[www.macroediciones.com/libroartrosis](http://www.macroediciones.com/libroartrosis)**  
**Los videos tratan de la artrosis:**

- cervical
- dorsal
- del hombro
- de la muñeca
  - del pulgar
  - de la cadera
  - de la rodilla.

sultados obtenidos, mientras vosotros realizaréis regularmente los ejercicios necesarios para vivir una vida larga y sin dolor. Gran parte de nuestros terapeutas también ofrecen clases de grupo semanales, a las cuales podéis asistir regularmente o dependiendo de vuestras necesidades.

Hemos desarrollado y ofrecemos todas estas opciones porque para nosotros es muy importante daros la posibilidad de liberaros del dolor, y creemos que deberíais acabar con vuestro sufrimiento cuanto antes, pues en la mayor parte de los casos es absolutamente innecesario.

## **La mejor manera de utilizar este libro**

Llegados a este punto, querríamos hacer una última sugerencia sobre cómo leer este libro. Al principio os explicaremos el origen de la artrosis y de los dolores articulares y qué podéis hacer para eliminarlos lo antes posible, frenar el deterioro y regenerar los cartílagos.

Por lo general, no es necesario conocer los supuestos teóricos, y si para vosotros no es tan importante podéis pasar directamente al capítulo “Los ejercicios y el masaje con rodillos y esferas Liebscher & Bracht” y empezar a hacer los ejercicios.

En cambio, si en primer lugar os gustaría entender cómo se ha creado vuestro problema y por qué motivo es recomendable poner en práctica los ejercicios y los consejos alimentarios, entonces es mejor que echéis primero un vistazo a esta información. Quizás os preocupe llevar a cabo algunos ejercicios porque os da miedo que puedan dañar vuestras articulaciones. En este caso también es oportuno profundizar antes en los conceptos básicos. Cuándo, sobre la base de la teoría, os hayáis dado cuenta de la importancia de los ejercicios, tendréis la motivación necesaria para dedicar cotidianamente 15 minutos a su práctica. También podéis saltar de un capítulo a otro, empezando por los ejercicios y después yendo a leer la parte teórica, todo depende de vuestras preferencias. De este modo podréis comprobar su eficacia y así ir reforzando vuestra motivación.

## **Para pacientes, médicos y terapeutas**

Este libro se dirige a todos: lo hemos escrito tanto para los profanos en el campo de la medicina y terapéutico como para los profesionales sanitarios especializados en artrosis y terapia del dolor.

Por este motivo hemos decidido utilizar un lenguaje generalmente comprensible.

Aun así, puesto que esperamos que los médicos y terapeutas puedan apreciar los contenidos que presentamos, hemos evitado simplificar el lenguaje allí donde la descripción de los fenómenos biomecánicos y fisiológicos habría podido resultar empobrecida.

### **Acostumbrarse a una nueva realidad requiere tiempo**

A todos aquellos que se sientan interpelados en primera persona por el tema de este libro – no importa si se trata de especialistas o de personas que no son profesionales del sector – les aconsejamos que no se limiten a leerlo una sola vez. Sabemos por experiencia que, a menudo, en una primera lectura es difícil interiorizar el pleno significado de la información con la cual se entra en contacto. Para los profanos, esta dificultad deriva de la novedad del tema. Para los profesionales, dependiendo de lo que ya hayan aprendido u oído con relación a estos temas, deriva del hecho que esta información puede rebatir de una forma incluso dramática un conjunto de conocimientos y un método de trabajo a los que están acostumbrados desde hace decenios.

Un último consejo: antes de empezar a leer este libro, os invitamos a vaciar vuestro cáliz, como se dice en China. Pero no os deshagáis de los conocimientos y de las convenciones que habéis acumulado, durante la lectura, podéis depositarlas en otro recipiente, en una “memoria externa”.

### **Avanzad poco a poco y concederos todo el tiempo necesario para integrar estas nuevas nociones.**

Si después de haber leído el libro os seguís sintiendo desorientados y no estáis seguros de haber entendido algo, probablemente no era el momento adecuado, o bien simplemente este tema no va con vosotros. En este caso, olvidad lo que habéis leído, y llenad de nuevo vuestro cáliz con el contenido que habíais puesto temporalmente de lado y seguid haciendo aquello que decíais hasta el momento y qué creáis adecuado. Aun así, antes o después, os volveréis a encontrar con muchas de las cosas que habéis leído, así que conservad este libro, así podréis retomarlo en cualquier momento.

Si en cambio este tema os interesa o incluso os entusiasma quedaréis satisfechos. Como profesionales, ahora tenéis la oportunidad de sumer-

giros plenamente en la nueva gestión del dolor y formar parte de nuestros cursos de formación. Como personas no profesionales, podréis empezar enseguida a poner en práctica nuestros consejos y a curaros de una forma prácticamente definitiva de vuestro dolor.

### **Solo os aconsejamos lo que nosotros mismos estamos poniendo en práctica**

Para acabar, querríamos hacer una petición a los lectores. Hemos escrito este libro partiendo de la ciencia y del conocimiento y poniendo el alma. En él encontraréis solo aquellos contenidos y consejos de los cuales estamos convencidos y que nosotros mismos seguimos. Aun así, no tenemos la pretensión de saberlo todo. Si en algún momento notáis que hay cosas que no hemos descrito correctamente o que basándoos en vuestra experiencia no pueden ser de ningún modo cómo os hemos explicado, os rogamos que perdonéis nuestra valoración errónea y que nos escribáis, de este modo nos permitiréis corregir aquellas descripciones equivocadas en la próxima edición. Gracias de corazón por vuestra disponibilidad.

Y ahora os deseamos que os divirtáis. No solo durante la lectura, sino sobre todo en la experimentación y en la puesta en marcha de los ejercicios y de los consejos nutricionales. Llevando a cabo nuestras propuestas estaréis mejor.

¡Os deseamos con todo el corazón una vida larga, sana y libre de dolor, y que os mantengáis ágiles, elásticos y sin artrosis!

*Dra. Petra Bracht  
Roland Liebscher-Bracht*



## La mentira de la artrosis y todo lo que necesitáis saber sobre este tema

La artrosis y los dolores articulares son causa de sufrimiento en todo el mundo. No obstante, ahora os podemos dar una buena noticia: el problema se ha solucionado. No os preguntéis por qué hemos sido precisamente nosotros los que hemos encontrado la solución, las cosas han ido así, y de todos modos hemos necesitado treinta años. En este libro os explicaremos el funcionamiento de nuestra terapia, de forma que podáis ponerla en seguida en práctica y salir lo antes posible del callejón sin salida que es el dolor de la artrosis.

Si tenéis la suerte de no sufrir estas dolencias, porque sois jóvenes o porque habéis hecho muchas cosas bien, entonces os explicaremos qué podéis hacer para no acabar nunca así. Prevenir es mejor que acabar en el quirófano.

Empezaremos analizando qué es en realidad la artrosis. En este capítulo, expondremos la opinión más difundida alrededor de la artrosis y del dolor articular. Os proporcionaremos una visión general de la magnitud de esta epidemia y echaremos un vistazo rápido al modo en que la medicina convencional intenta resolver el problema. Desafortunadamente, sin grandes resultados.

Os explicaremos concretamente el motivo por el cual, según nuestra opinión, aquello que casi todos creen saber sobre la artrosis y sobre los dolores articulares es una falsa verdad.

### La “falsa verdad” del dolor de la artrosis

La artrosis, es decir, el deterioro de los cartílagos de las diferentes articulaciones, es algo que obviamente existe: no es una mentira, es un hecho real. Pero, ¿qué aflige a las personas afectadas? ¿El desgaste de los cartílagos que se vuelven cada vez más finos, o el dolor que sienten?

**La actual situación del tema de la artrosis y el dolor articular es el error del siglo de la medicina.**

Precisamente en este punto las cosas son de una forma completamente diferente respecto a aquello que la mayoría cree. Muchos piensan: siento dolor porque tengo artrosis. Y no solo los pacientes tienen esta opinión: también los especialistas, los doctores, los fisioterapeutas y/o los naturópatas lo creen. Precisamente aquí se encuentra el error que nosotros definimos “error del siglo en medicina”. Pero como la palabra “error” no sacude suficientemente las conciencias y puede ser fácilmente olvidada después de encoger los hombros, hemos decidido utilizar el término “mentira”, por sus connotaciones mucho más negativas y provocadoras.

**¿Quién es el mentiroso?**

Ahora, obviamente, nos podemos preguntar quién está mintiendo: para poder hablar de mentiras, de hecho, es necesario que haya un mentiroso que las difunde de forma consciente. En nuestro caso son muchos los “mentirosos” que contribuyen a hacer que millones – probablemente incluso miles de millones – de personas creen que la artrosis duele. Aun así, la mayor parte de ellos no sabe que está difundiendo ideas que no responden a la verdad: lo hacen de forma no intencional.

Pero, ¿por qué circulan estas “mentiras”? Un motivo relevante es la comodidad de no discutir lo que desde hace mucho tiempo se ha aceptado como una realidad. Incluso si un gran número de indicios hace suponer que las cosas podrían ser diferentes. Además, esas afirmaciones se encuentran obviamente en los materiales didácticos de los cursos de formación de las facultades de medicina o fisioterapia. Las personas que se han formado con ellos han interiorizado los conocimientos adquiridos y trabajan desde hace años o decenios siguiendo esa concepción. Si discutieran la convención de que la artrosis es dolorosa entrarían en una controversia. Después, naturalmente, están también las personas afectadas por este problema y los pacientes que oyen y leen por todas partes que la artrosis es la responsable del dolor que sienten. Por otro lado, aquellos que no sufren y no están afectados por la artrosis han escuchado desde que son jóvenes que sus abuelos, padres y otros parientes a menudo tienen “dolor de artrosis”.

Aun así, la historia nos enseña que muchas veces la verdad de hoy puede ser el error de mañana.

## **La concepción tradicional de la artrosis parece muy clara**

Todo parece ser muy claro: cuando somos jóvenes las articulaciones funcionan como deben hacerlo, los cartílagos están sanos e intactos. Pero cuanto más se usa una articulación, más envejece el cartílago y se consume, sufre lesiones y se afina progresivamente. Cuanto más se prolonga este proceso, más dolor se percibe. Para aliviar el sufrimiento existen analgésicos eficaces de todo tipo. Como se supone que los cartílagos no se pueden regenerar y que el proceso de deterioro es imparable, antes o después resulta necesario – lo más tarde posible, cuando se produce un contacto directo con los huesos – sustituir la articulación. Por suerte, mientras tanto se han desarrollado excelentes prótesis de alta tecnología. Una vez insertada una articulación artificial de este tipo, se puede volver a la vida normal. En realidad se está incluso mejor que antes, pues las prótesis están hechas con materiales resistentes como el metal o la cerámica, que no se deterioran.

Para evitar malentendidos: la opinión que acabamos de exponer es la opinión tradicional y generalmente difundida con relación a la artrosis y el dolor.

Según esta teoría, no cabe duda: se puede ser más o menos afortunado, pero todos estamos destinados a lo mismo. Cuanto más envejecemos, más sufrimos de artrosis y de los diferentes dolores articulares, y todo ello se refleja en la realidad y se demuestra con los hechos.

El motivo por el cual algunos, a pesar de sufrir alteraciones en las articulaciones, viven toda una vida sin dolencias mientras que otros tienen problemas incluso sin que sea evidente un deterioro en los cartílagos, sigue siendo un enigma para la medicina convencional: un enigma que nosotros hemos resuelto después de treinta años de trabajo

## **Podéis respirar con alivio: las cosas son muy diferentes respecto a lo que muchos creen**

Según nuestra opinión, la concepción tradicional de la artrosis es una “falsa verdad”. Nos permitimos decir que no se trata solo de nuestro parecer, sino que es la pura realidad. Después de treinta años de investigación y desarrollo, y de miles de pacientes curados por nosotros con nuestra nueva terapia, lo sabemos y lo demostramos



## Nuestro modelo explicativo para la artrosis y el dolor

En este capítulo explicaremos de forma simple por qué surge el dolor articular y cómo se desarrolla la artrosis. El objetivo es demostraros con claridad que es nuestro estilo de vida el que causa el dolor y la artrosis sin que nos demos cuenta.

### ¿Cómo funcionan nuestras articulaciones?

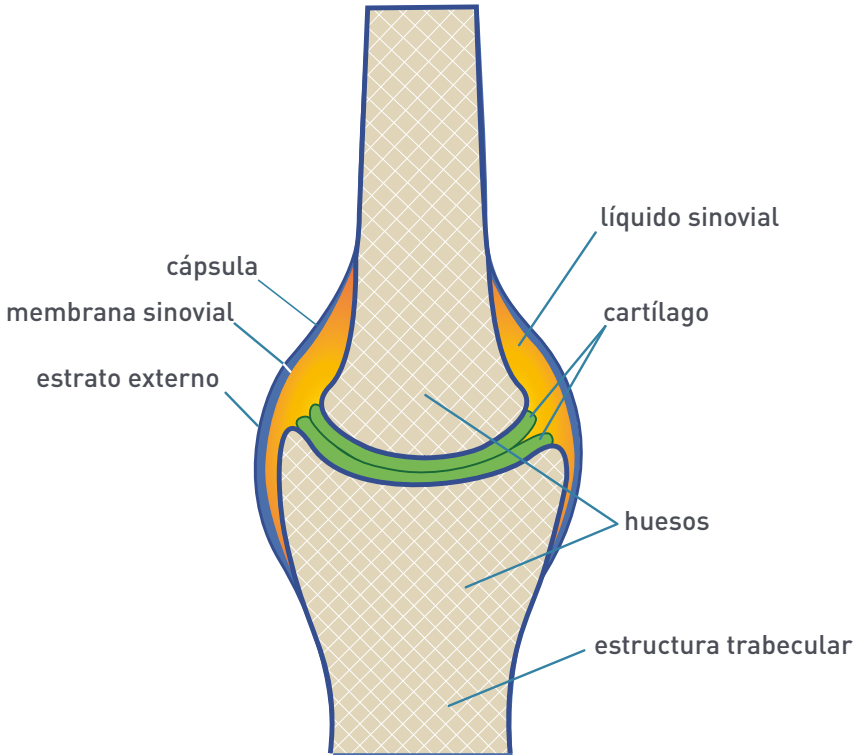
Ocupémonos antes que nada de los principios fundamentales del movimiento corpóreo: los analizaremos utilizando explicaciones de biomecánica. Sobre esta base intentaremos individualizar aquello que actualmente ya no funciona como había sido genéticamente programado. El resultado os convencerá: sin saberlo somos nosotros mismos los que nos entrenamos para la artrosis y el dolor. Esta es la mala noticia. La buena es que podemos entrenarnos para desaprender todo este entrenamiento nocivo.

En líneas generales, todas las articulaciones funcionan del mismo modo, aunque sean muy diferentes desde el punto de vista de la forma y la estructura. La tarea de las articulaciones consiste en adoptar diferentes ángulos para conseguir que, con la ayuda de los músculos, podamos movernos en todas las direcciones posibles. Normalmente una articulación está formada por dos huesos, y está encerrada en una cápsula formada por dos estratos. El externo es resistente a la tracción y mantiene unida la articulación; el interno, conocido como membrana sinovial, produce el líquido sinovial, que “lubrica” la articulación y contiene componentes proteicos capaces de nutrir el cartílago. De hecho, esta última no es irrigada por los vasos sanguíneos y por eso debe ser nutrida por difusión.

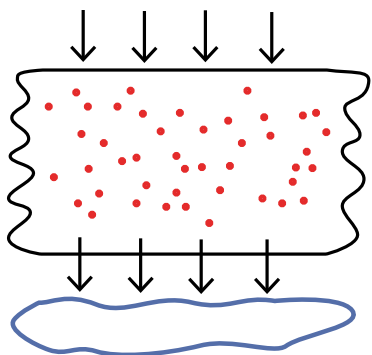
Funciona como una esponja: si se comprime sale el agua sucia, pero cuando vuelve a relajarse la esponja se expande de nuevo y absorbe agua

limpia. Cuando el cartílago se comprime, las escorias y las sustancias de desecho son expulsadas para poder ser eliminadas. A su vez, el líquido que ha salido forma una película resbaladiza gracias a la cual los cartílagos se mueven con facilidad los unos sobre los otros. Si después se rebaja la presión el cartílago puede impregnarse completamente de nuevo líquido sinovial, del cual extrae las sustancias nutritivas que necesita.

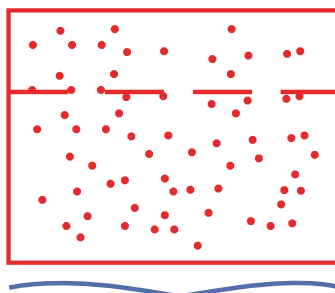
La compresión, así como la relajación se producen moviendo la articulación, independientemente de la fuerza de gravedad: de esta forma queda asegurado el aporte de sustancias nutritivas para todos los cartílagos de todas articulaciones.



Más de 100 articulaciones del cuerpo tienen la misma estructura: se diferencian solo por la forma y las dimensiones.



La esponja es comprimida  
y las sustancias de desecho salen



La esponja se relaja  
y las sustancias nutritivas  
frescas se absorben

La alternancia de compresión y relajación del cartílago con las sustancias nutritivas del líquido sinovial.

## Los músculos como motores de nuestros movimientos corpóreos

Los únicos motores que tenemos a disposición para realizar movimientos voluntarios son nuestros músculos, que en modalidad activa solo pueden contraerse y relajarse. La extensión del músculo se produce gracias a sus denominados antagonistas: cada articulación tiene, para todas las direcciones hacia las cuales se quiere mover gracias a los músculos que se contraen (agonistas), otros músculos que pueden hacer que se mueva hacia la dirección opuesta (antagonistas). Si no fuera así, después de cada movimiento nos quedaremos bloqueados en la posición adoptada.

En líneas generales, esta modalidad de funcionamiento es válida para todas las articulaciones del cuerpo; solo varían las dimensiones y la forma. Esta última es importante de cara a las posibilidades de movimiento: las enartrosis, o articulaciones en forma de esfera, que se pueden mover en todas las direcciones, mientras que las articulaciones elipsoidales permiten movimientos en dos planos sobre dos ejes. Además, la cápsula o los ligamentos “montados” en su interior como refuerzo limitan las direcciones del movimiento.

## Artrosis de la articulación temporomandibular

### CAUSAS DE LA ARTROSIS TEMPOROMANDIBULAR

Las causas de esta forma de artrosis son múltiples. La primera es la falta de apertura extrema de la boca. Los dentistas explican que los pacientes son cada vez menos capaces de abrir completamente la boca o de mantenerla abierta al máximo posible durante un lapso prolongado de tiempo. Los alimentos son tan blandos que pueden ser comprimidos y aplastados notablemente durante el consumo, como sucede por ejemplo con las hamburguesas, o bien son vendidos ya divididos en pequeñas porciones. Muchas personas ya no son capaces de dar un mordisco a una manzana más grande de lo normal: para poderla comer tienen que cortarla en trocitos. Así pues, en nuestra vida cotidiana faltan ángulos de apertura amplia.

Otra causa se encuentra en la difusión del estrés y de la presión para obtener éxito. Los seres humanos tienen que “apretar los dientes” para resistir, un comportamiento fatal desde el punto de vista biomecánico, pues el músculo ejerce su fuerza en el estado más acortado. Los programas motores a nivel cerebral se adecuan a este acortamiento, mientras que la fascia se afieltra y pone una resistencia cada vez mayor a una o apertura de la boca más amplia. El cóndilo se vuelve demasiado rígido y se coloca en una posición equivocada en el interior de la cavidad glenoides, el cartílago es sometido a una sobrecarga y al desgaste a causa de la presión excesiva, y el resto de superficies cartilaginosas no requeridas se deterioran porque no reciben nutrición.

### DOLORES ARTICULARES Y PARESTESIAS SIMULTÁNEAS

A causa de una musculatura tan mal entrenada pueden aparecer dolores en la articulación temporomandibular y en la mandíbula, dolor en los dientes, dolor de cabeza, dolor de oído, dolor en las sienas, neuralgia del trigémino o dolores en los ojos. Todas estas dolencias pueden manifestarse simultáneamente a la artrosis de la articulación temporomandibular, que puede desencadenar también disfunciones como la repentina pérdida de la audición o acúfenos.

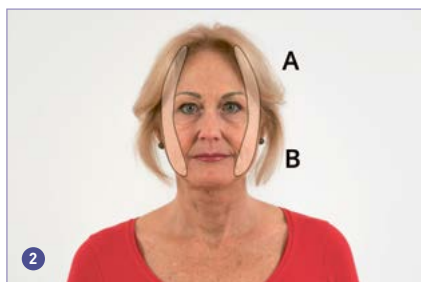
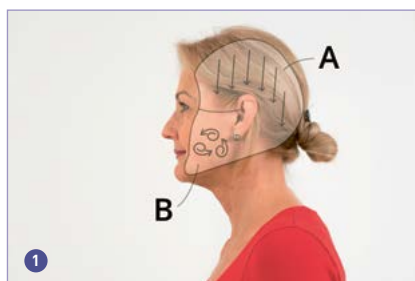
*En caso de artrosis, los ejercicios y el masaje fascial con rodillos y esferas siempre se deben realizar por ambos lados.*

## MASAJE FASCIAL CON RODILLOS Y ESFERAS PARA LA ARTROSIS TEMPOROMANDIBULAR

### PRACTICAD EL MASAJE FASCIAL EN ESTAS ÁREAS

Material necesario: esfera pequeña y rodillo pequeño

- 1 Tratad la zona de las sienes con el rodillo pequeño y la de la mandíbula con la esfera pequeña.



- 2 3 Para estas áreas utilizad el rodillo pequeño.

### CÓMO REALIZAR EL MASAJE FASCIAL CON RODILLOS Y ESFERAS

Coged el rodillo pequeño con ambas manos y deslizado en la dirección de las flechas, partiendo de la parte alta y lateral de la cabeza y descendiendo hacia abajo hasta la altura del pómulo y de la oreja, al principio por el centro (foto 1A), después a lo largo de las sienes (2A) y finalmente por la parte posterior (3A).



Coged la esfera pequeña con los dedos de ambas manos y, como os mostramos en las fotos 1B y 2B, dibujad pequeñas espirales a los lados de la mejilla.



## EJERCICIOS PARA LA ARTROSIS TEMPOROMANDIBULAR

### APERTURA DE LA MANDÍBULA

#### 1.º paso

Dirigid la cabeza levemente hacia detrás. Abrid la boca al máximo posible y, con la mano, seguid tirando la mandíbula hacia abajo. Sentiréis un dolor de estiramiento en el área de los pómulos, de las sienes o de la misma articulación temporomandibular.



#### 2.º paso

Con la mano mantened la mandíbula en el grado de apertura obtenido, mientras intentáis cerrar la boca, ejercitando una fuerza progresiva hasta obtener la máxima intensidad. La fuerza ejercitada sobre la mandíbula no debe ser tan intensa como para disminuir el ángulo de apertura. Interrumpid con cautela la aplicación de esta fuerza.

#### 3.º paso

Tirad de nuevo la mandíbula lo máximo posible hacia abajo.

## TRACCIÓN LATERAL DE LA MANDÍBULA

### 1.º paso

Abrid levemente la boca y con la mano tirad la mandíbula cada vez más hacia la izquierda. Sentiréis el dolor por estiramiento principalmente sobre la derecha, pero en ocasiones también sobre la izquierda en el área de la mejilla o de la articulación temporomandibular.



### 2.º paso

Con la mano mantened la mandíbula en el ángulo alcanzado hacia la izquierda, mientras intentáis tirarla hacia la derecha ejercitando una fuerza progresiva hasta alcanzar la máxima intensidad. La fuerza ejercitada sobre la mandíbula no debe ser tan intensa como para reducir el ángulo a la izquierda. Interrumpid con cautela la aplicación de esta fuerza.

### 3.º paso

Tirad una vez más la mandíbula lo máximo posible hacia la izquierda.

## TRACCIÓN ANTERIOR DE LA MANDÍBULA

### 1.º paso

Abrid levemente la boca y con las manos tirad la mandíbula lo máximo hacia adelante. Realizad la tracción colocando los dedos en la boca lo más abajo posible, para ejercitar la menor presión posible sobre los dientes. Sentiréis el dolor por estiramiento en el área de la articulación temporomandibular, pero también podríais sentir dolor en los dientes.

### 2.º paso

Con las manos, mantened la mandíbula en la posición alcanzada, mientras intentáis tirarla hacia atrás ejercitando una fuerza progresiva hasta alcanzar la máxima intensidad. La fuerza ejercitada sobre la mandíbula no debe ser tan intensa como para modificar la posición de partida. Interrumpid con cautela la aplicación de esta fuerza.



# Índice

## CAPÍTULO 1

### **Podemos y debemos poner fin a todo sufrimiento innecesario.... 9**

Treinta años de investigación y desarrollo .....	9
Una terapia para cada individuo .....	11
La mejor manera de utilizar este libro .....	13

## CAPÍTULO 2

### **La mentira de la artrosis y todo**

#### **lo que necesitáis saber sobre este tema ..... 17**

La “falsa verdad” del dolor de la artrosis.....	17
Podéis respirar con alivio: las cosas son muy diferentes respecto a lo que muchos creen .....	19
La epidemia de la artrosis en cifras.....	20
Intentos convencionales de aliviar el dolor .....	22

## CAPÍTULO 3

### **Las incongruencias en las explicaciones tradicionales**

#### **de la artrosis..... 25**

¿Qué incidencia tiene el uso articular en su deterioro? .....	25
¿Cómo influyen los genes en la artrosis?.....	28
¿Qué papel juega el peso en la artrosis? .....	30
¿Es la edad un factor de riesgo mayor para sufrir artrosis? .....	31
¿Duele realmente la artrosis? .....	34
Se pueden tener intensos dolores articulares sin artrosis .....	36
Nuestra gran ventaja es la experiencia práctica .....	38

## CAPÍTULO 4

### **Nuestro modelo explicativo para la artrosis y el dolor ..... 43**

¿Cómo funcionan nuestras articulaciones? .....	43
Los músculos como motores de nuestros movimientos corpóreos .....	45
Nos “entrenamos” 24 horas al día .....	48
La calidad motriz depende de cuántos ángulos articulares usamos .....	51
El “callejón sin salida de la evolución motora”: cada vez más dolor y artrosis.....	57
La artrosis y el dolor no están necesariamente relacionados entre ellos ..	59
Causas indirectas de la artrosis y el dolor .....	61
El Lago del dolor: una panorámica de los procesos dolorosos.....	66

Estrés, acidosis, aumento de la tensión, inflamaciones:	
una espiral negativa .....	70
El surgimiento de la artrosis y la regresión de los procesos de deterioro....	74

## CAPÍTULO 5

### Las incongruencias se resuelven:

<b>respuestas a las preguntas abiertas .....</b>	<b>79</b>
¿Qué efecto surte el movimiento en las articulaciones?.....	79
¿Cuáles son las consecuencias de una elevada inactividad física?.....	83
¿Cuál es la importancia del sobrepeso en la artrosis?.....	85
¿Cuál es la importancia de la edad en la artrosis?.....	87
¿Pero entonces la artrosis duele o no?.....	89
¿Cómo es posible que una artrosis articular siga doliendo?.....	90
¿La predisposición genética debe necesariamente conducir a la artrosis?.....	91

## CAPÍTULO 6

### Las terapias convencionales

<b>más extendidas para tratar la artrosis .....</b>	<b>93</b>
Las terapias convencionales no farmacológicas.....	93
Sentido y contrasentido de la supresión farmacológica del dolor.....	95
Intervenciones quirúrgicas para la conservación de la articulación .....	99
¿Articulaciones artificiales?.....	103
Otras terapias convencionales .....	109
¿El cartílago desgastado puede regenerarse?.....	116

## CAPÍTULO 7

### Cómo crear las condiciones ideales

<b>para la regeneración del cartílago.....</b>	<b>125</b>
Hacer un uso específico de la alimentación contra el dolor y la artrosis.....	125
Hacer un uso específico de la psique contra el dolor y la artrosis.....	139
Hacer un uso específico del entorno contra el dolor y la artrosis .....	142

## CAPÍTULO 8

### Los ejercicios Liebscher & Bracht

<b>para todos los tipos de artrosis.....</b>	<b>149</b>
Frenad los dolores articulares y el desgaste de las articulaciones.....	149
En un primer momento podréis sentir agotamiento	
en vuestros músculos .....	151
Criterios generales para el masaje fascial con rodillos	
y esferas Liebscher & Bracht.....	155
Criterios generales para los ejercicios Liebscher & Bracht .....	159

La rutina de nuestros ejercicios contra la artrosis y el dolor.....	163
Vuestro plan de optimización en cuatro semanas:	
liberaos del dolor y empezad a regenerar los cartílagos .....	168
Los ejercicios y el masaje fascial con rodillos	
y esferas Liebscher & Bracht.....	170
Artrosis de la articulación temporomandibular .....	172
Artrosis cervical .....	177
Artrosis dorsal .....	184
Artrosis lumbar .....	190
Artrosis sacroilíaca .....	198
Artrosis del hombro.....	205
Artrosis del codo .....	211
Artrosis de la muñeca .....	218
Artrosis de la articulación del pulgar.....	222
Artrosis de las articulaciones de la falange media	
y de la falange distal .....	227
Artrosis de la cadera.....	232
Artrosis de la rodilla .....	241
Artrosis del tobillo.....	249
Artrosis del dedo gordo del pie .....	255

<b>¿Cómo nacen los dolores articulares y la artrosis y cómo se curan? .....</b>	<b>262</b>
---	------------

## **CAPÍTULO 9**

### **Apovechad todas las posibilidades:**

<b>    podéis contar con nuestra ayuda .....</b>	<b>265</b>
Primeros pasos para el autotratamiento con la ayuda de este libro.....	266
Más propuestas que os pueden ayudar .....	268
Macro te propone el set para el masaje fascial .....	270
Otros productos y ayudas para los ejercicios Liebscher & Bracht .....	271
Cómo contactar con nosotros.....	272
Información extra.....	273
¿Pensáis que nuestro método es válido y queréis contribuir a difundirlo?.....	274

<b>Gracias de todo corazón.....</b>	<b>276</b>
-------------------------------------	------------

Roland Liebscher-Bracht y Dra. Petra Bracht

# LA MENTIRA DE LA ARTROSIS

**“El objetivo que nos propusimos es que todos, hasta la edad avanzada, puedan llevar una vida sana y sin dolor manteniendo la movilidad del cuerpo.”**

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.**

**ROLAND LIEBSCHER-BRACHT** y **PETRA BRACHT** son los fundadores de la revolucionaria terapia del dolor que lleva su nombre, con una vasta red de terapeutas en Alemania, Austria y Suiza. Sobre la base de esta terapia, la Dra. Bracht, especializada en medicina nutricional y de desintoxicación, y su esposo, graduado en ingeniería mecánica y apasionado practicante de artes marciales y kinesiología, han desarrollado un nuevo y revolucionario tratamiento para la osteoartritis.

Salud  
Ejercicios  
Medicina

Ibic: VXH, MJC

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

ISBN: 978-8417080518



9 788417 080518