

Kurztext

Roland Liebscher-Bracht / Dr. Petra Bracht
Knieschmerzen selbst behandeln
Bei Meniskusschaden, Knie-/Gonarthrose,
Bänderverletzung, Bakerzyste
 128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos
 Nicht definiert
 12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)
 ISBN: 978-3-8338-7250-1



Das wichtigste über Anatomie, Schmerz, Methoden. Speziell abgestimmtes Übungsprogramm. Entwickelt von einem der profiliertesten Spezialisten für Bewegungsschmerzen, Roland Liebscher-Bracht. Die Bücher erklären das Wichtigste zu herkömmlichen Herangehensweisen bei Schmerzen und stellen den Unterschied dar, warum es mit der Liebscher-Bracht-Methode besser wirkt. Viele Schmerzen wurden nach der Erfahrung von Liebscher-Bracht bisher falsch verstanden. Sein Konzept beruht auf speziell abgestimmten Programmen. Neben einem ca. 40-seitigen Theorieteil (mit anatomischen Darstellungen, Hintergrund) besteht der Hauptteil aus einem ca. 70-seitigen Übungsprogramm, alle angeleitet vom Autor persönlich. Er zeigt, wie mit der Kombination aus einer Light-Osteopressur, Körperübungen und Faziennrollmassage Knieschmerzen wirkungsvoll geheilt werden.