

FIT.BEWEGLICH.SCHMERZFREI

heute und bis ins hohe Alter



Herz-Kreislauf



Ernährung



Psyche

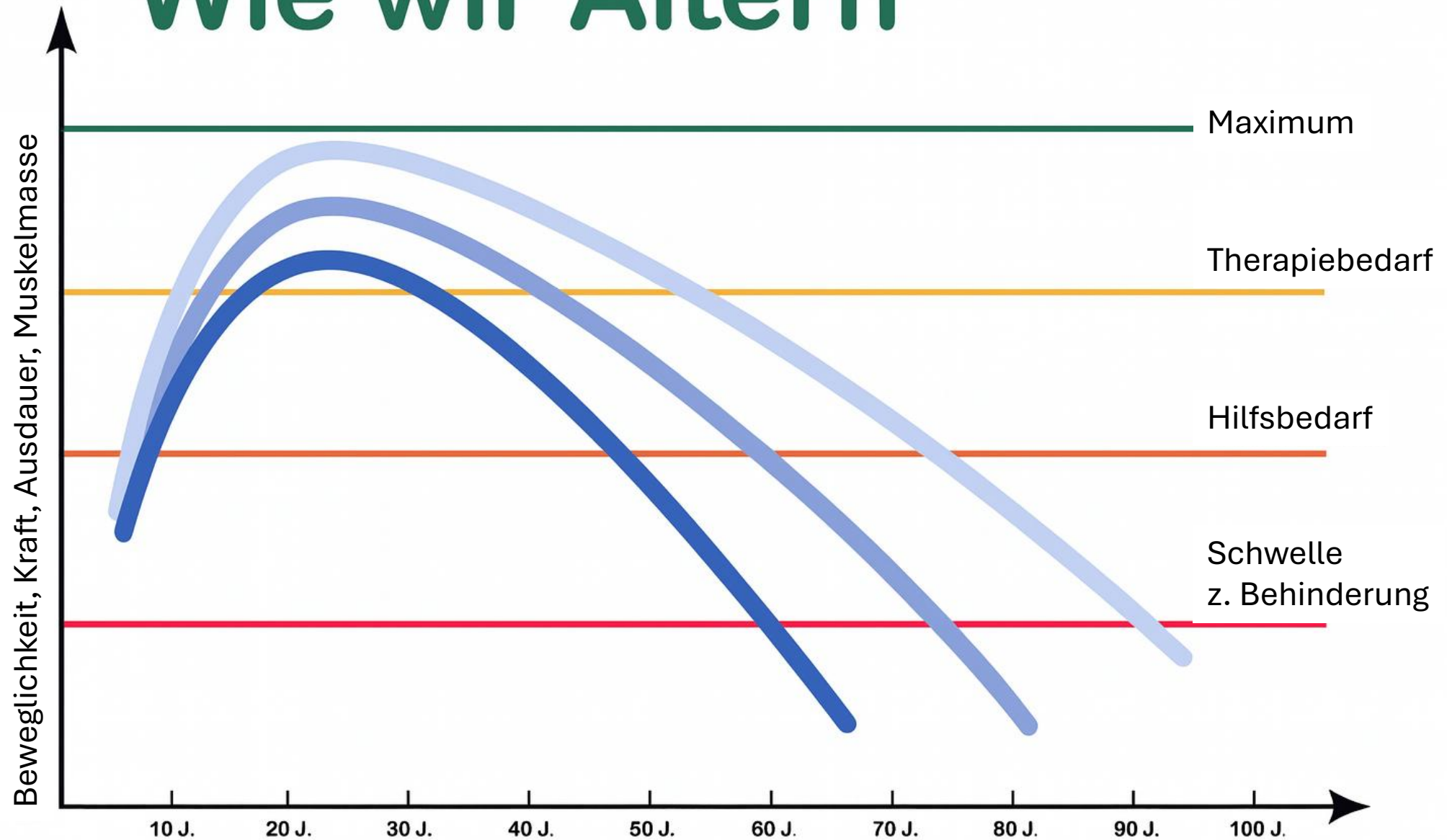


Umwelt

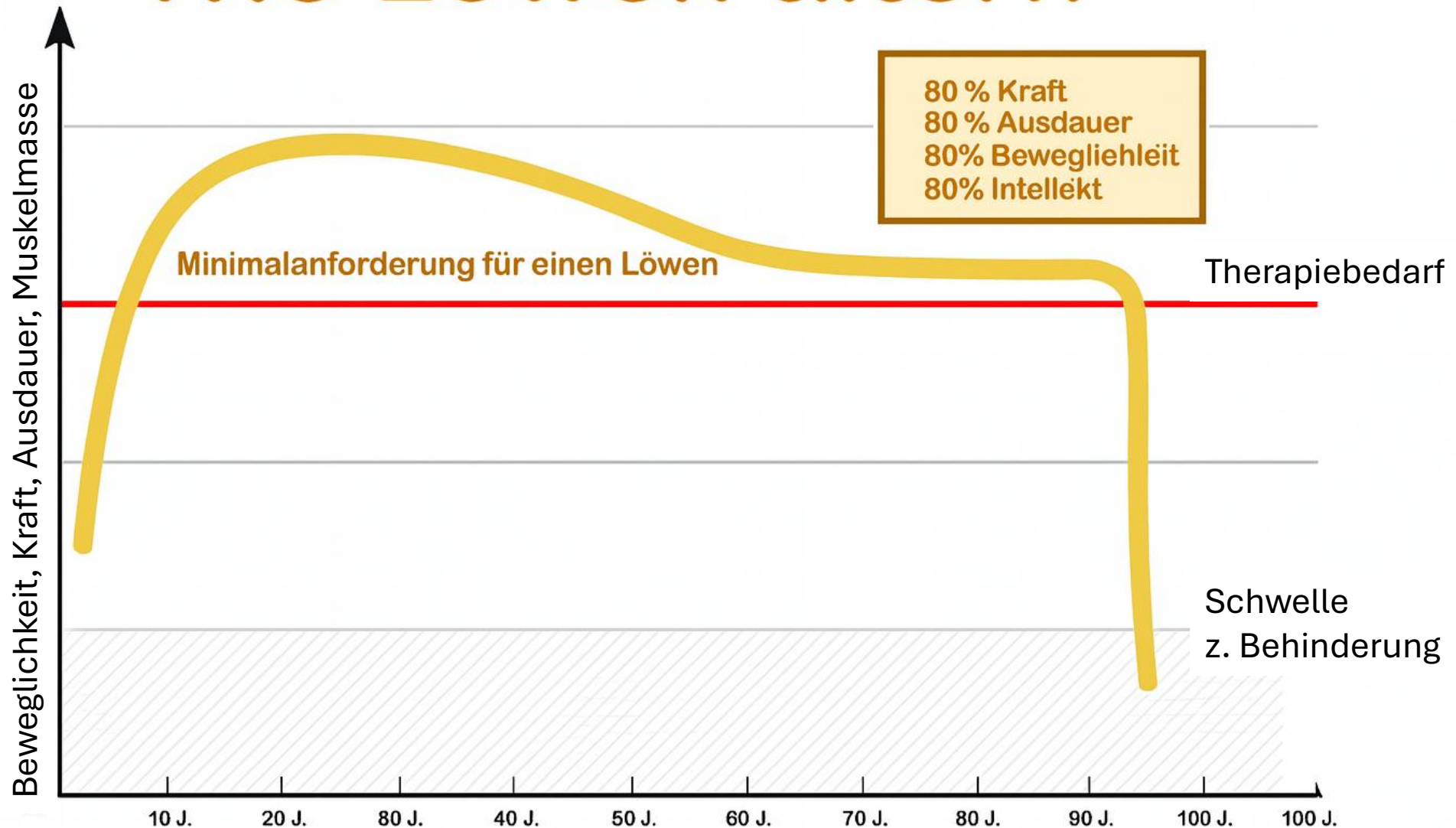
Bewegungsapparat



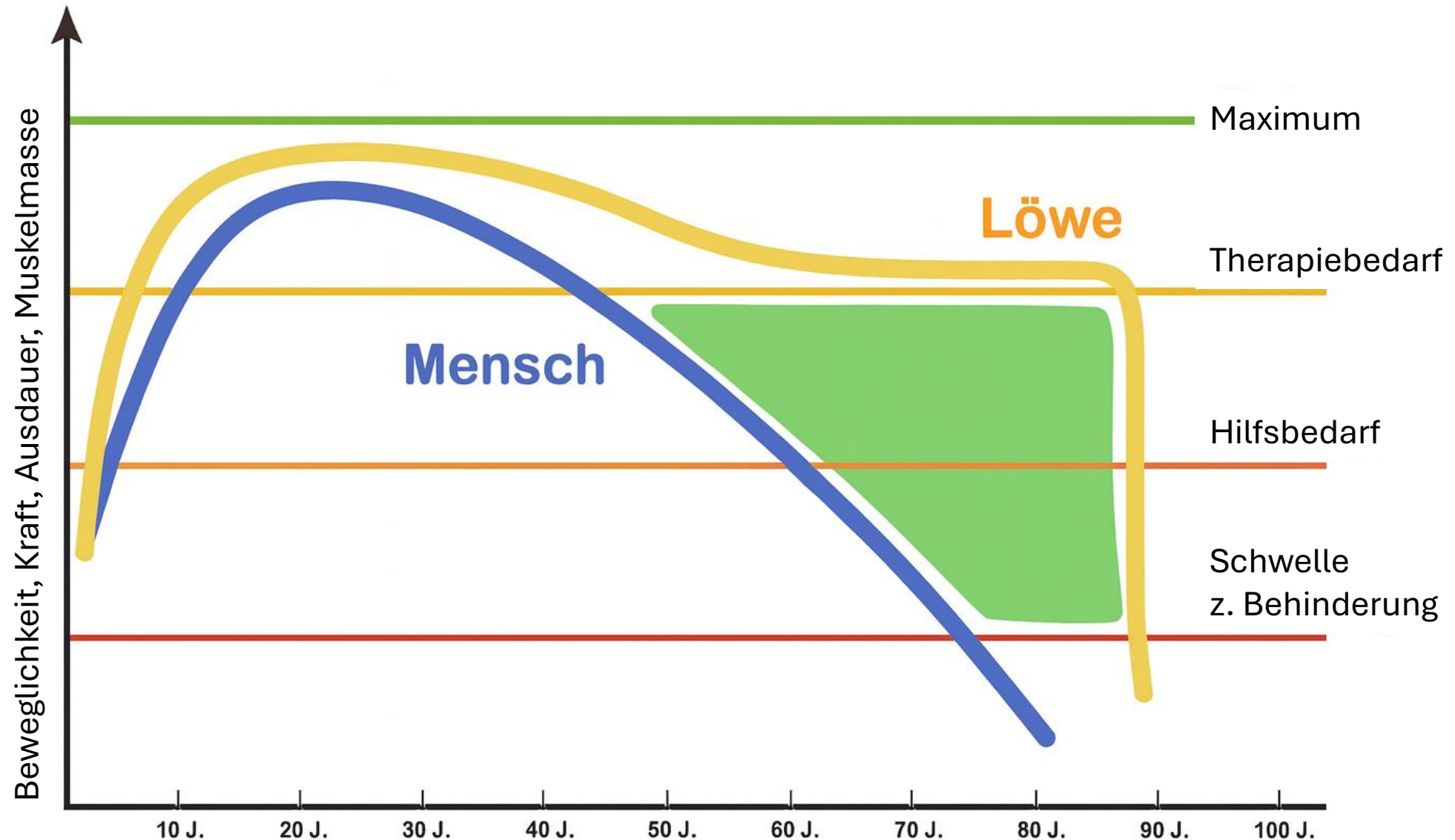
Wie wir Altern

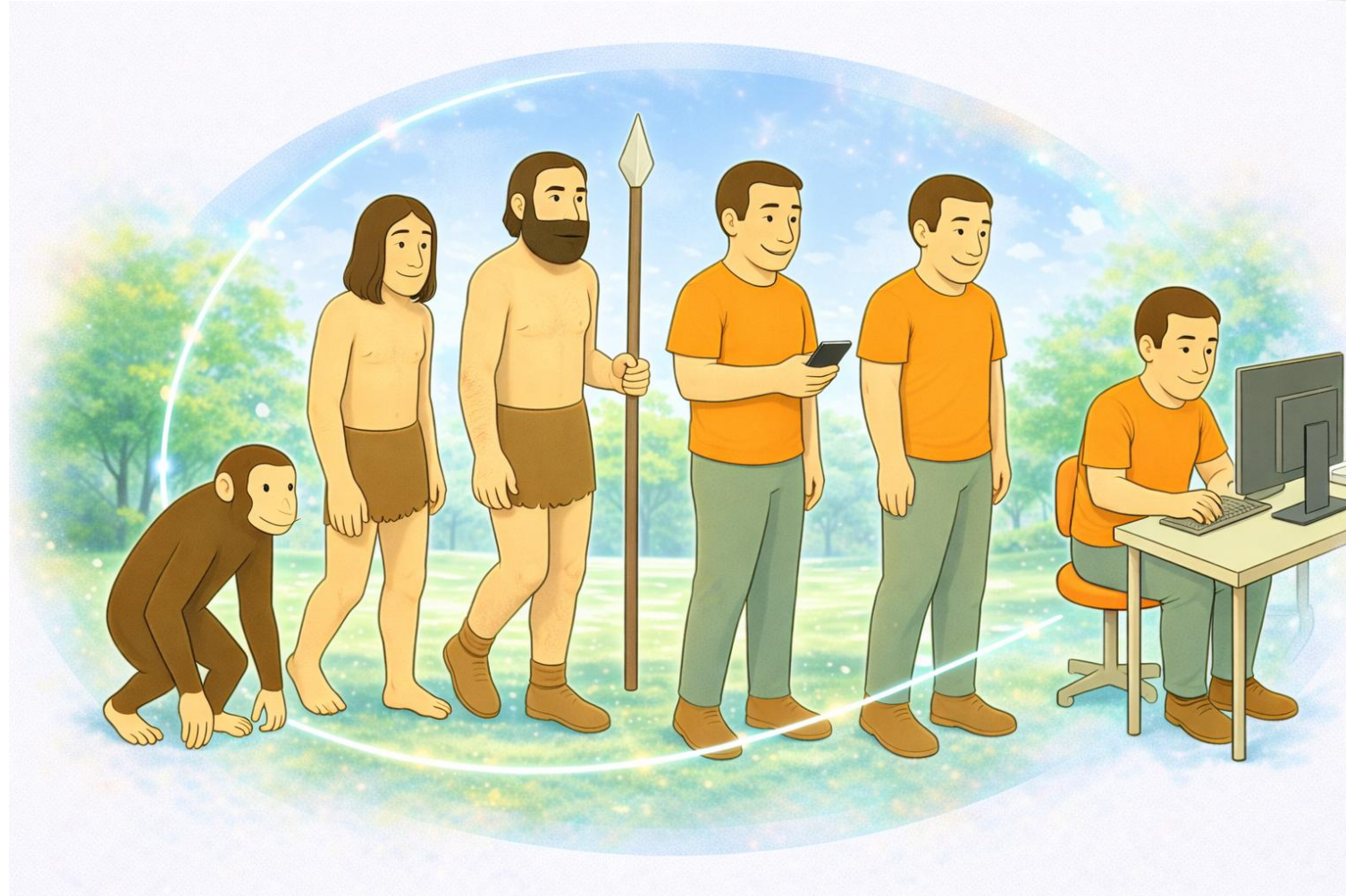


Wie Löwen altern



Wie wir Altern sollten

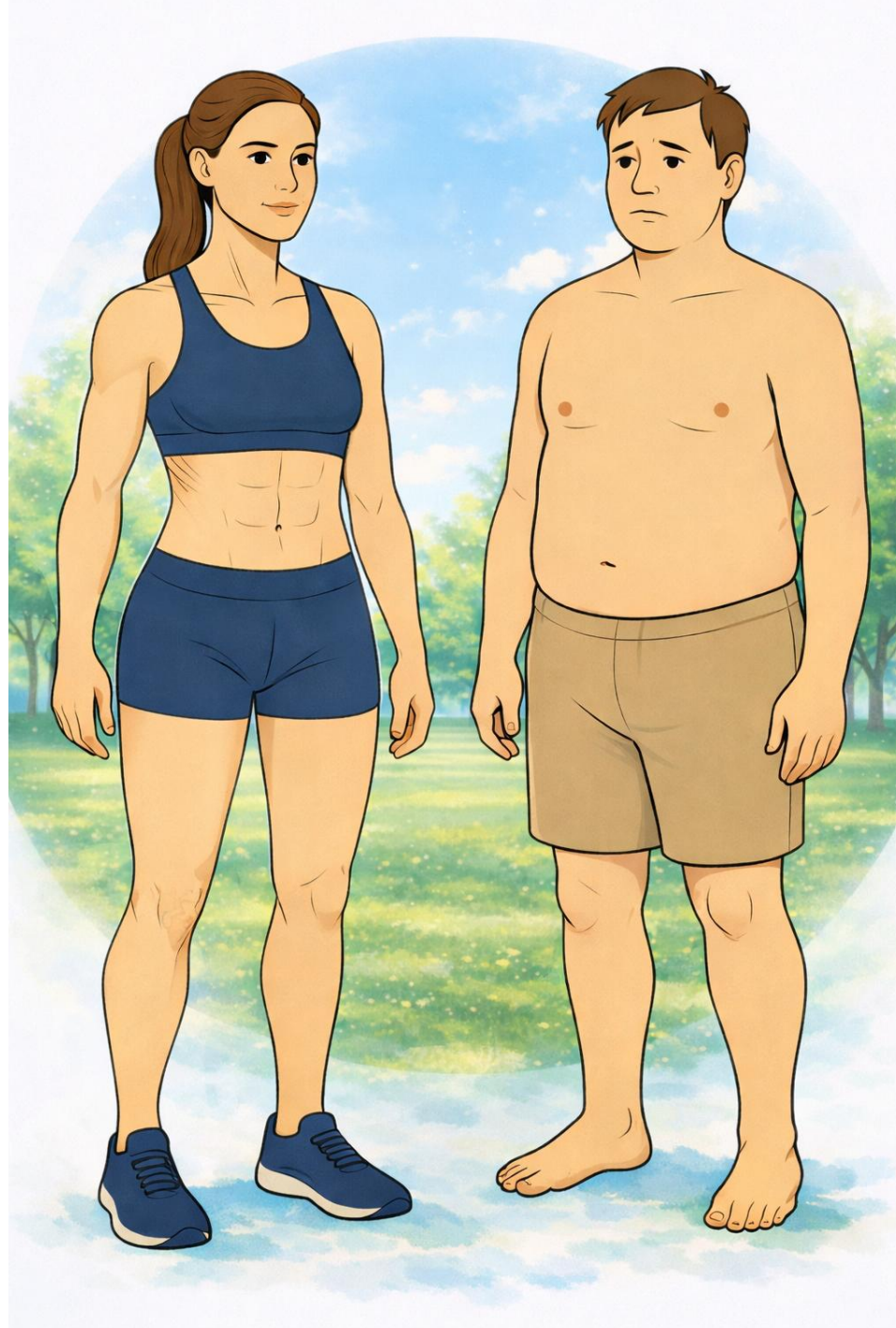




Funktion macht Struktur

24 Stunden Training

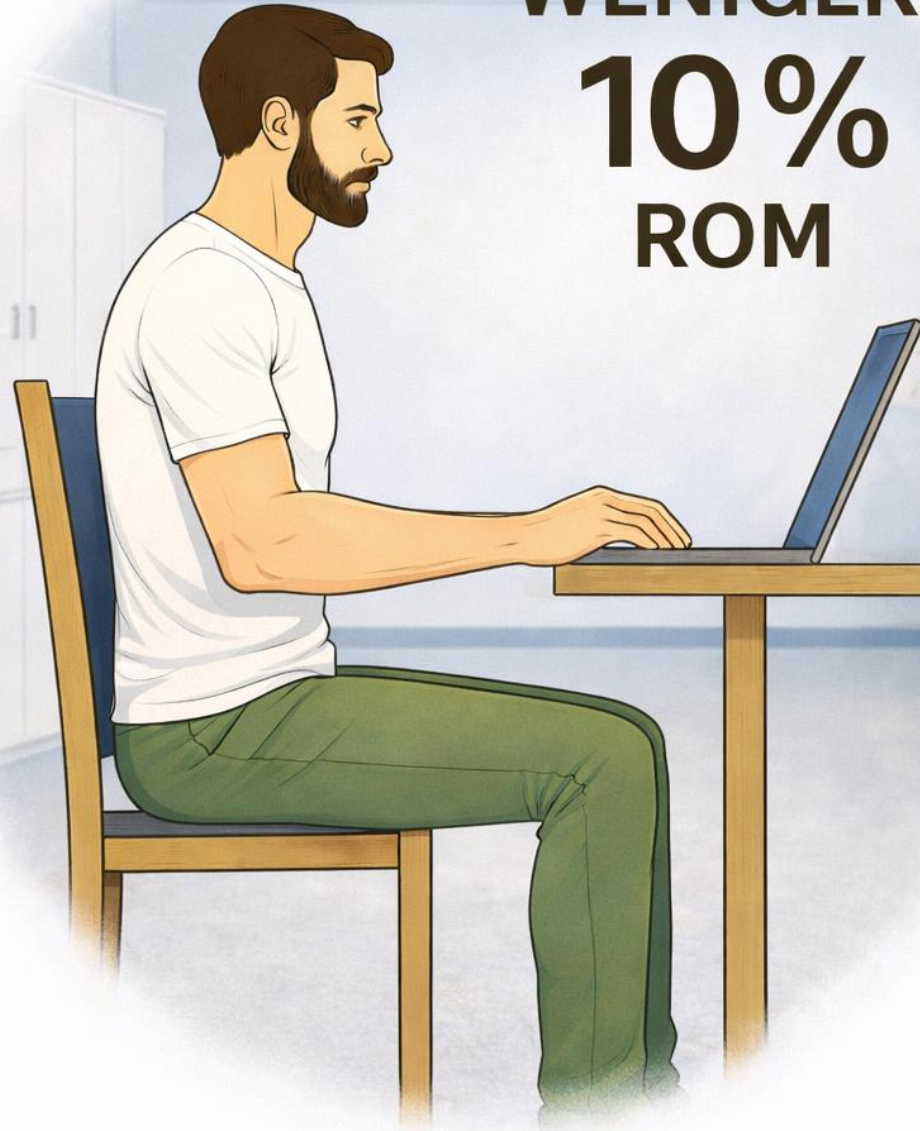


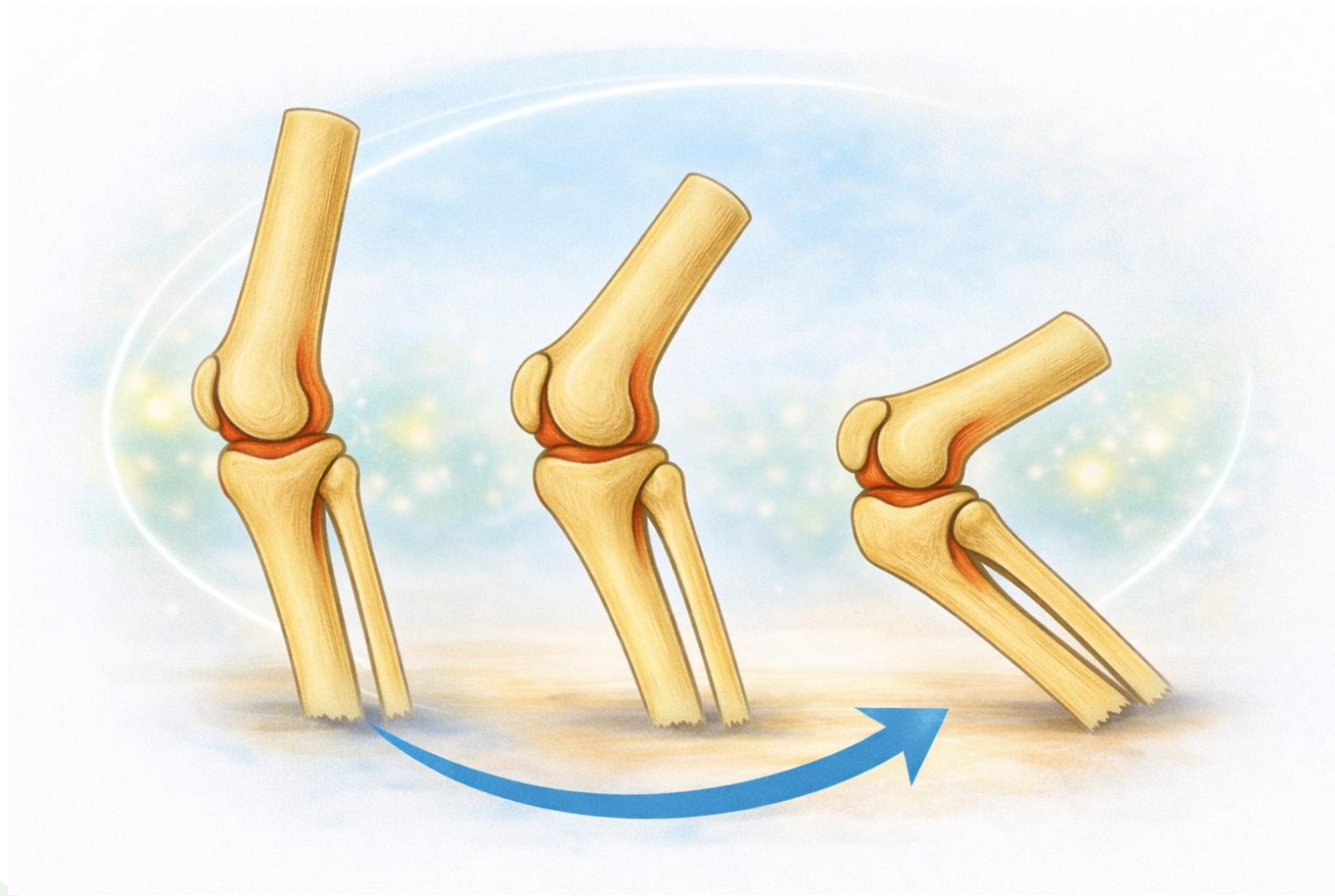


Nutzen oder verlieren

Unser Alltag

**WENIGER
10%
ROM**





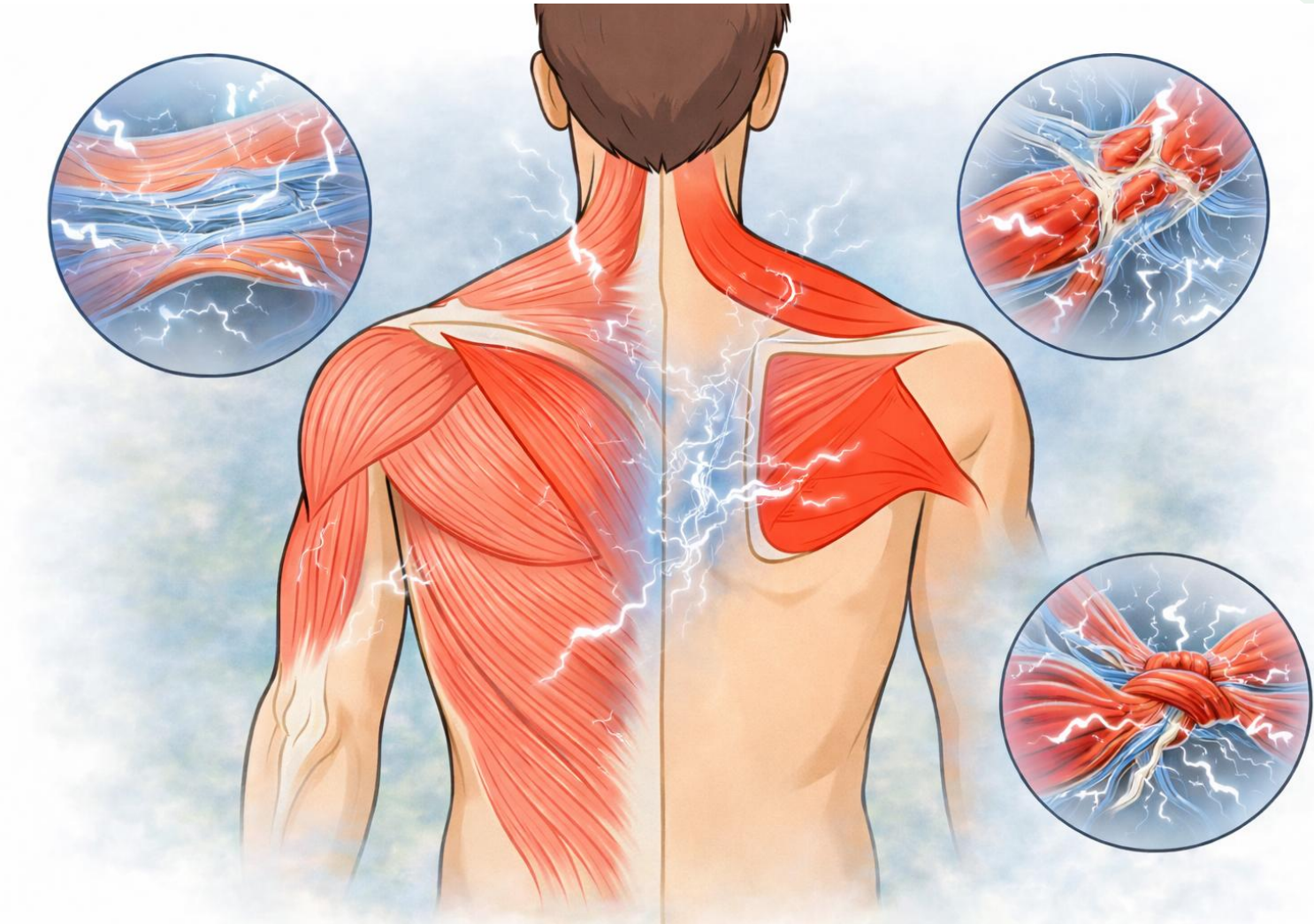
Nutzung der vollen, natürlichen Gelenkwinkel
Full range of motion (ROM)

Sport/Fitness

engwinklige und repetitive
Bewegungen

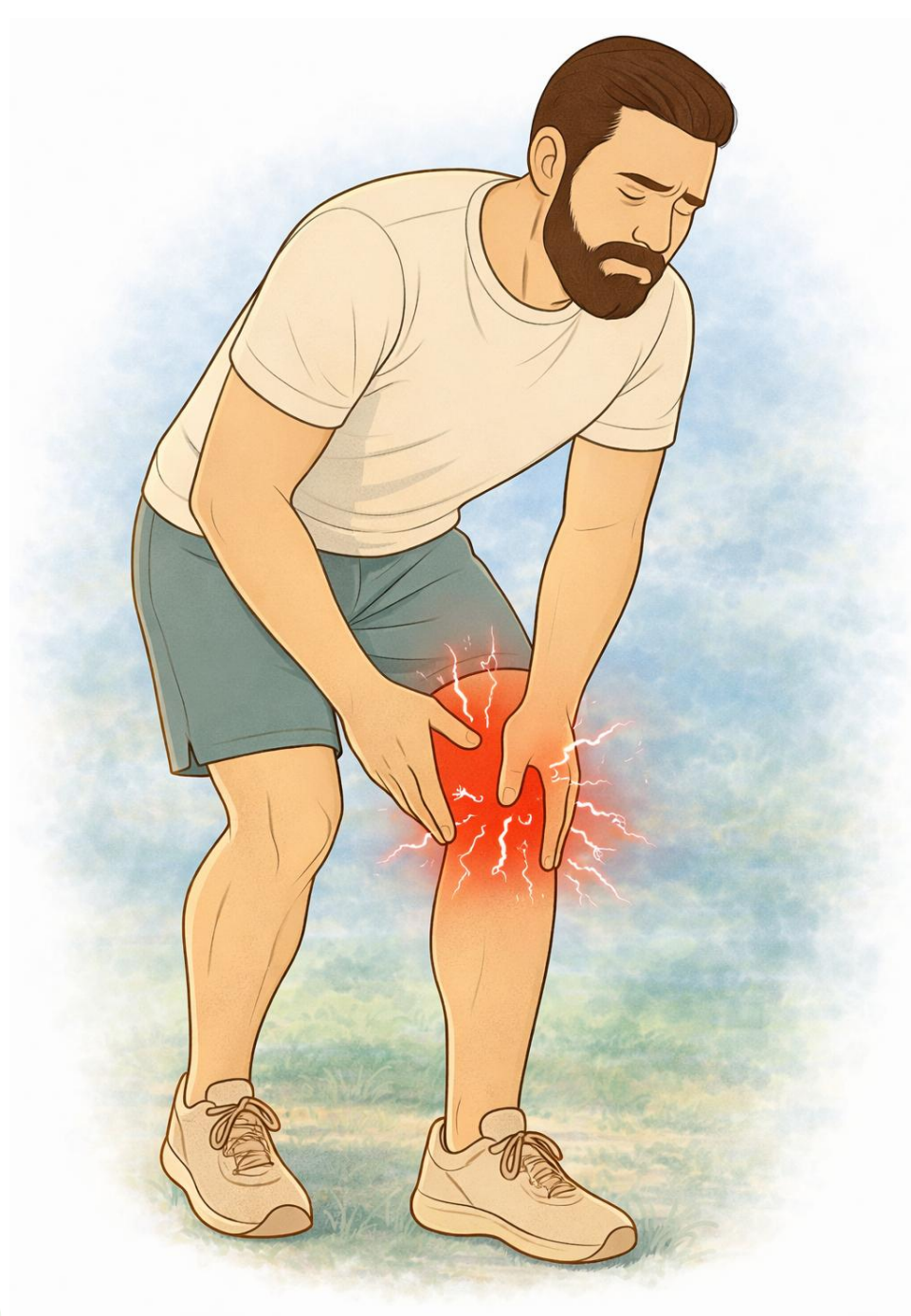


Verkürzte, verfilzte, verklebte Muskeln und Faszien



Muskulär-fasziale Fehlspannungen
> 90% Ursache für Schmerzen





Funktionseinschränkungen

Strukturelle Schädigung und Einsteifung der Gelenke

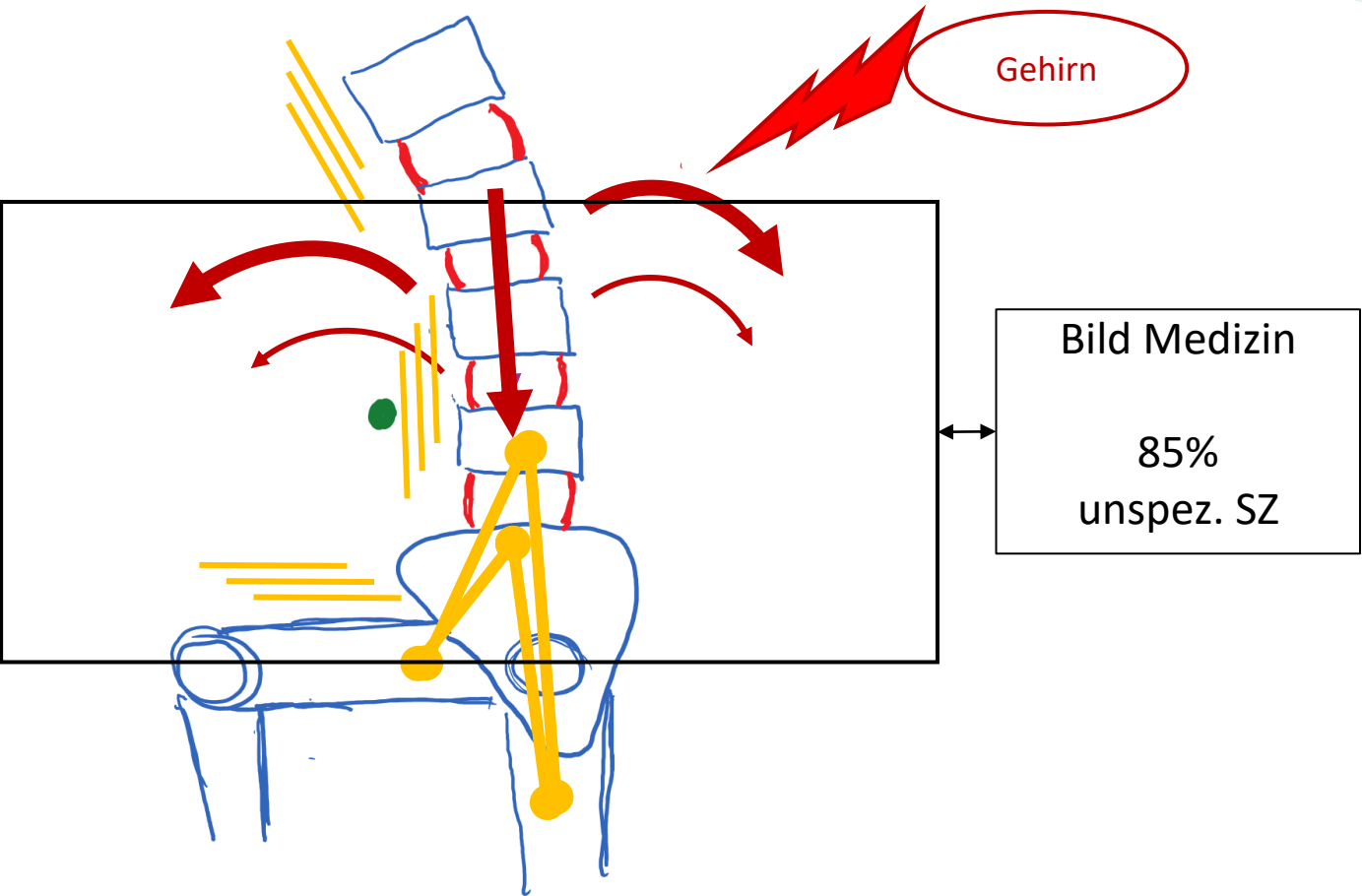
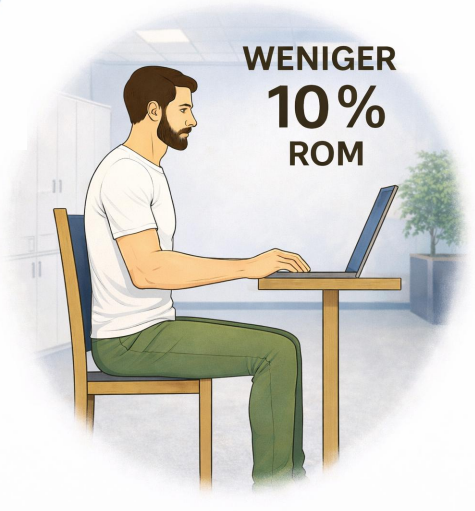




Selbstständigkeitsverlust

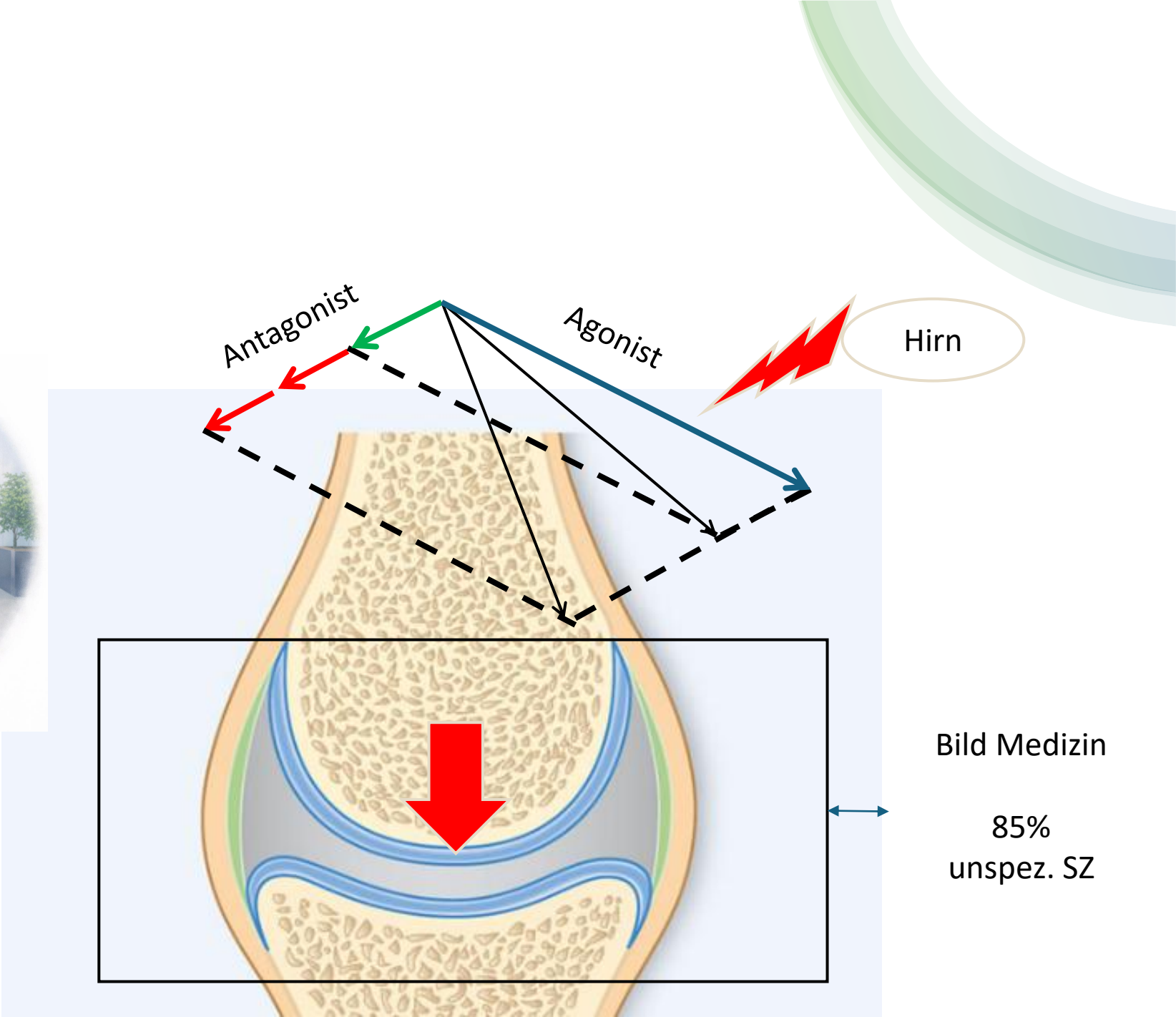
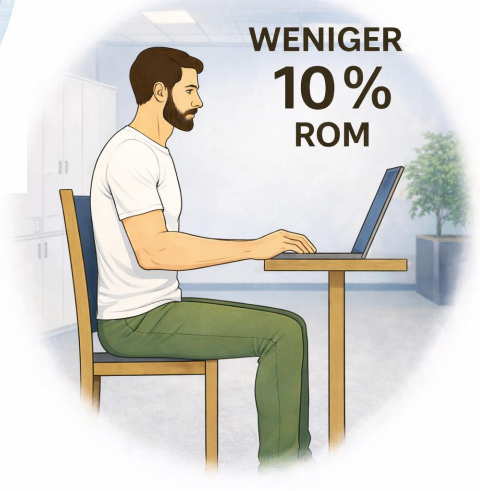
Schmerzverständnis

24 h Training



Schmerzverständnis

24 h Training



Schmerzsee



Alarm-SZ



Knie

Knie

Schmerzgrenze

Schädigung droht

LWS

Hüfte

Kiefer

Knie

Schul-
ter

Knie

HWS

BWS

Knie

Ell-
bogen

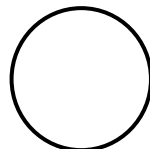
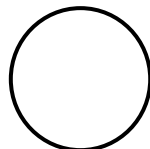
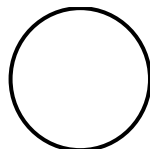
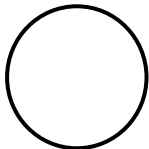
Knie

Unfall
Verletzung

Idealzustand

Knie

Muskulär-fasziale
Spannungsfreiheit



Knee Osteoarthritis

Alternative Range of Motion Treatment

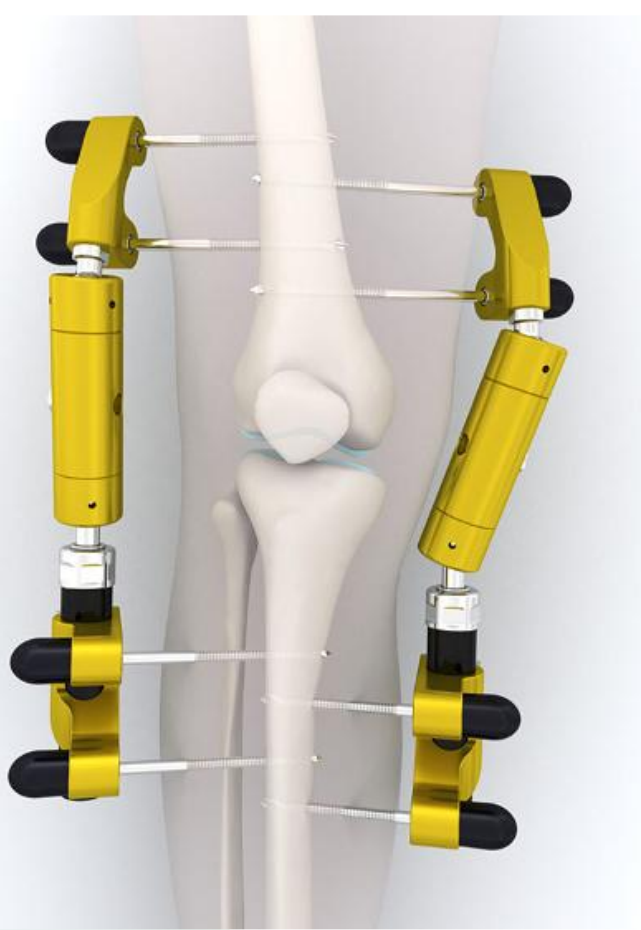
Rodney W. Benner, MD*, K. Donald Shelbourne, MD,
Scot N. Bauman, PT, DPT, Adam Norris, Tinker Gray, MA

Alternative Behandlung der Knie-Arthrose über
eine Erhöhung des Bewegungsumfangs

- OP-Total Knieprothese - **Termin erst in 6 Mt.**, mit konservativer Therapie (Pflicht).
- Schwerpunkt auf **die Streckung (Hyperextension)**, dann auf die Beugung und zuletzt auf die Kraft gelegt wird
- Die meisten nichtoperativen Therapie für Kniearthrose (OA) konzentrieren sich auf die **Steigerung der Kraft.**

Ergebnis

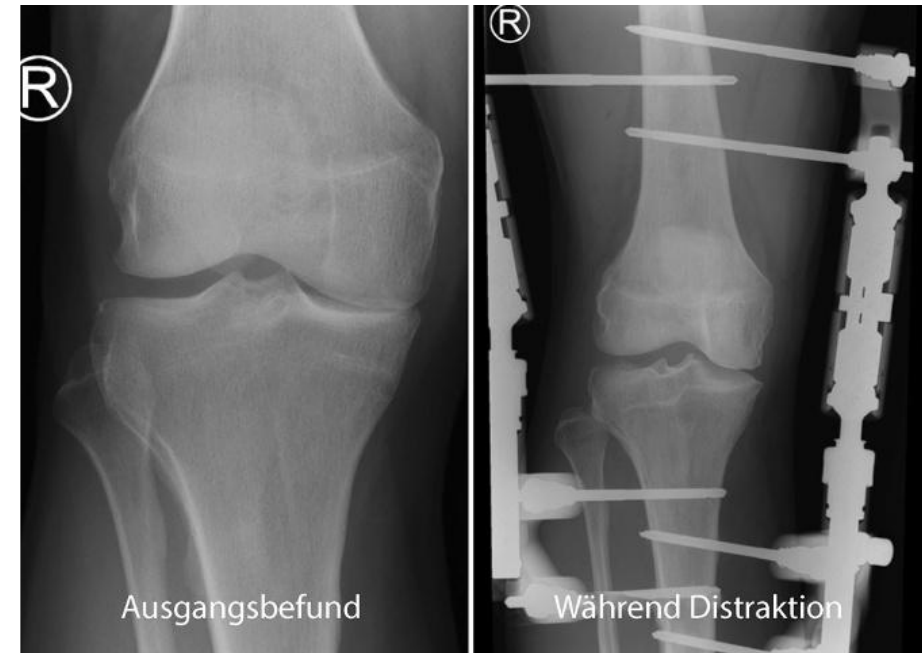
Deutliche Verbesserung der Beweglichkeit, der Schmerzen, der Beschwerden und der Funktion bei Patienten mit Kniearthrose. Bei **76 % der Patienten** war danach eine OP nicht mehr notwendig



Kniegelenksdistraction (KJD)

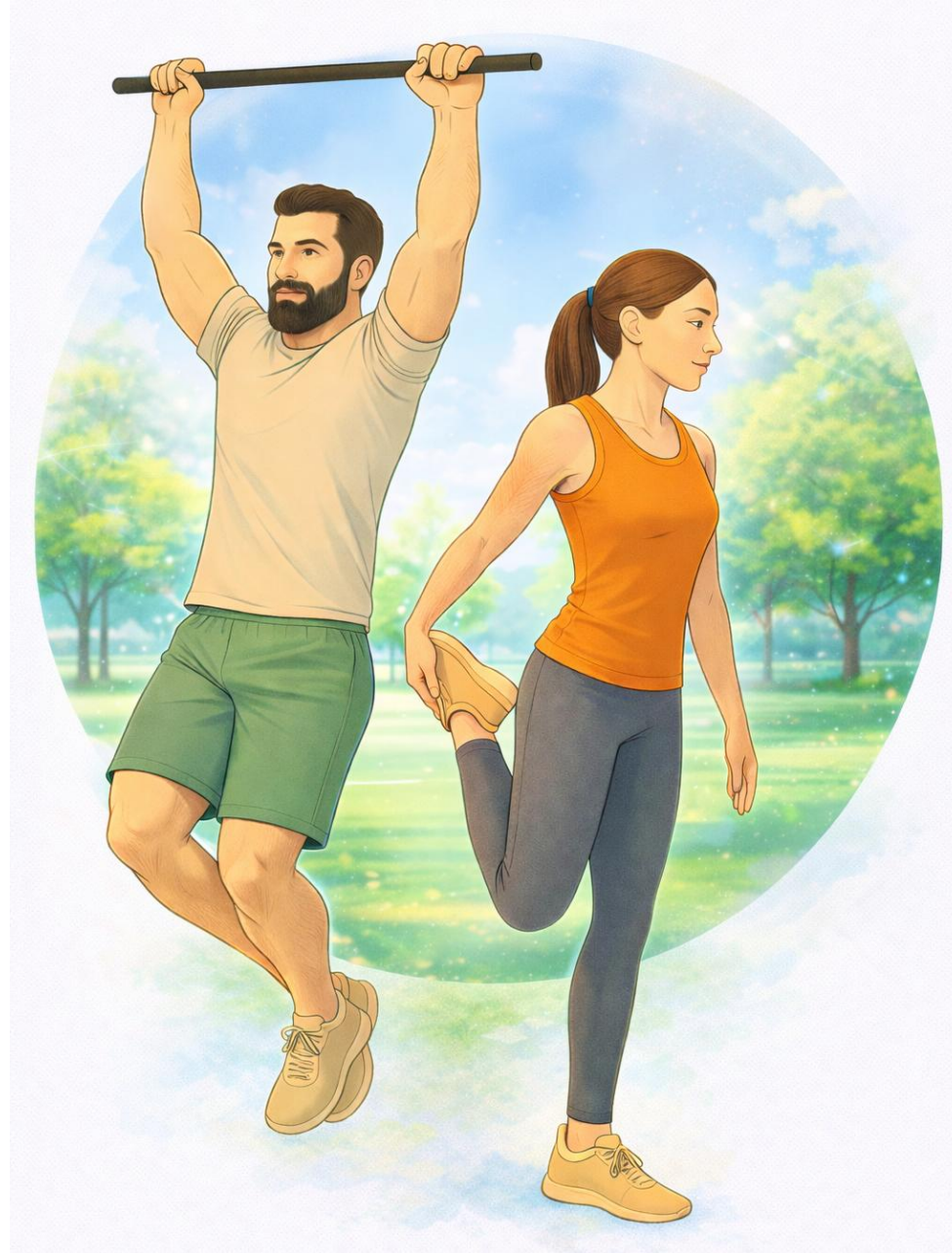
- bei schwerer Arthrose

Knorpel wächst nach (reversibel)



Muss das sein?

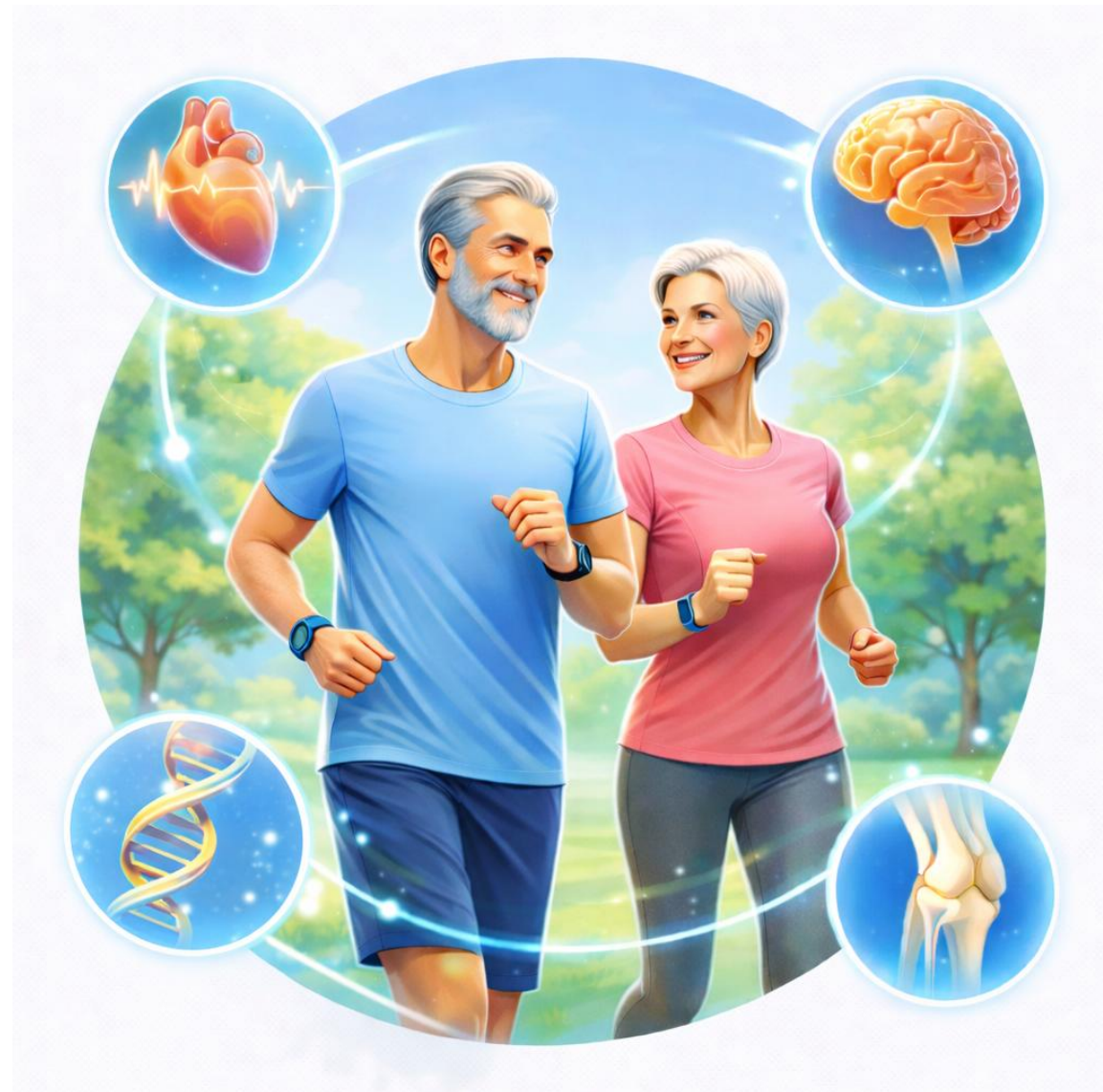




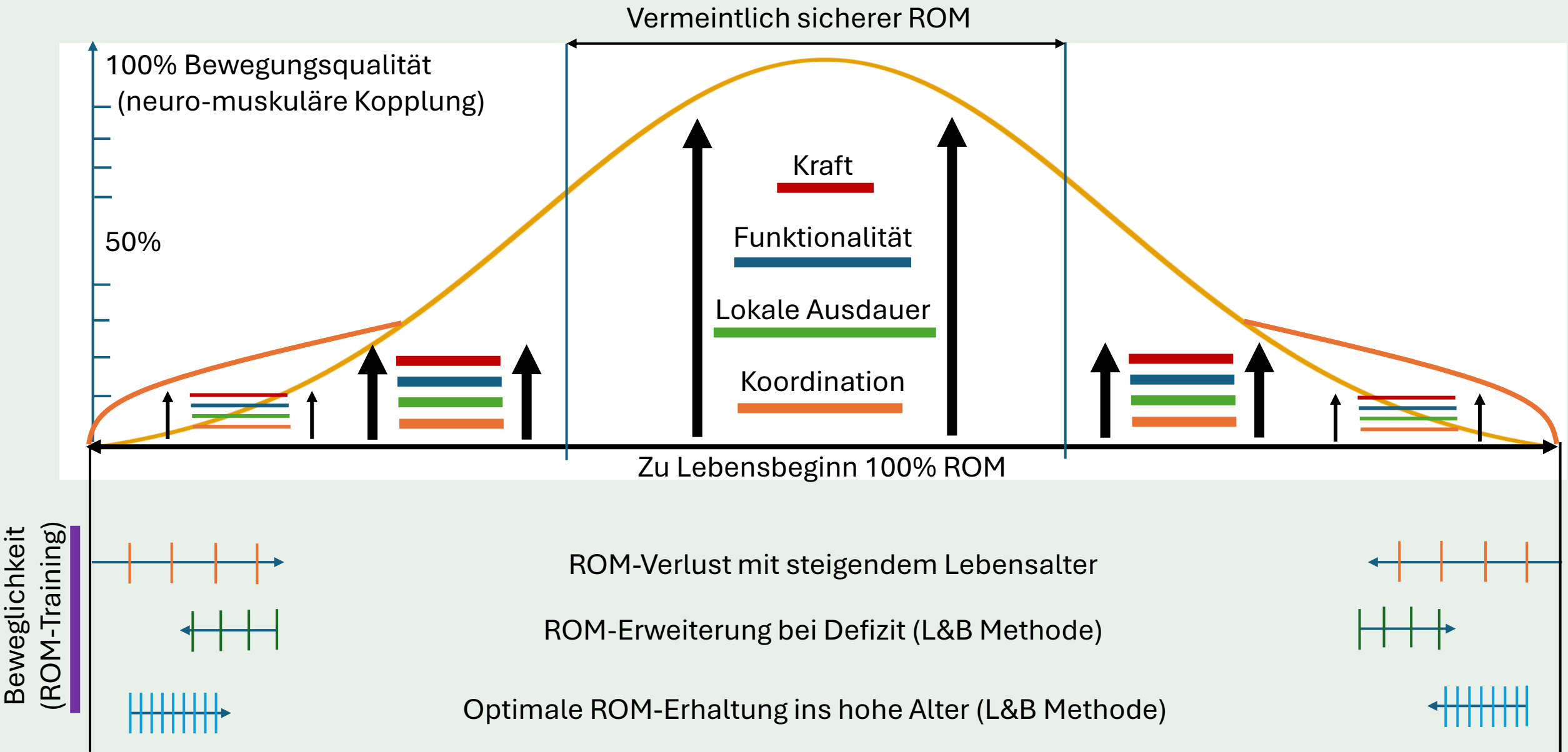
Fit sein,
beweglich, schmerzfrei
alt werden...

DAS GEHT!

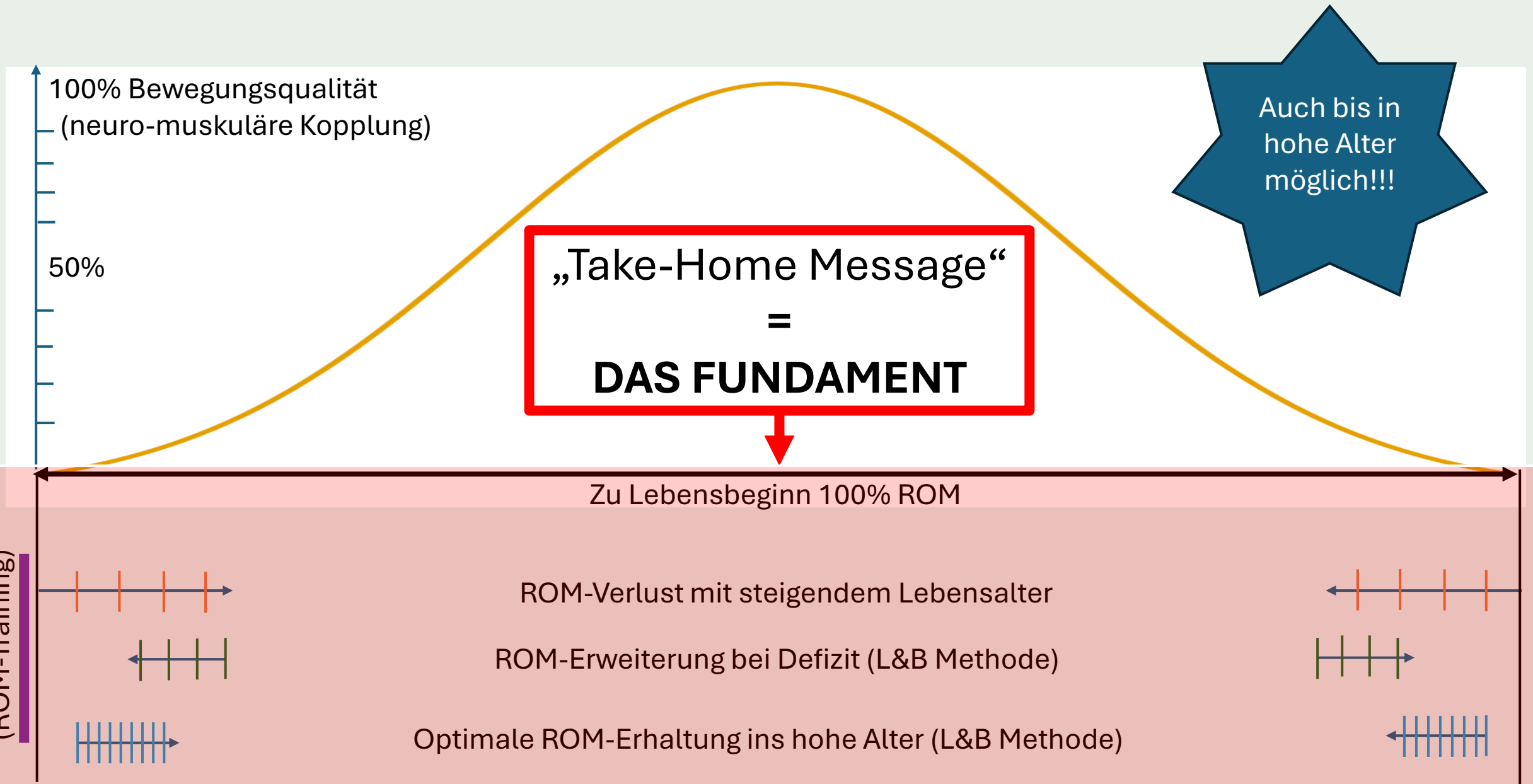
GUTe Aussichten
Lebensqualität
heute bis ins hohe Alter



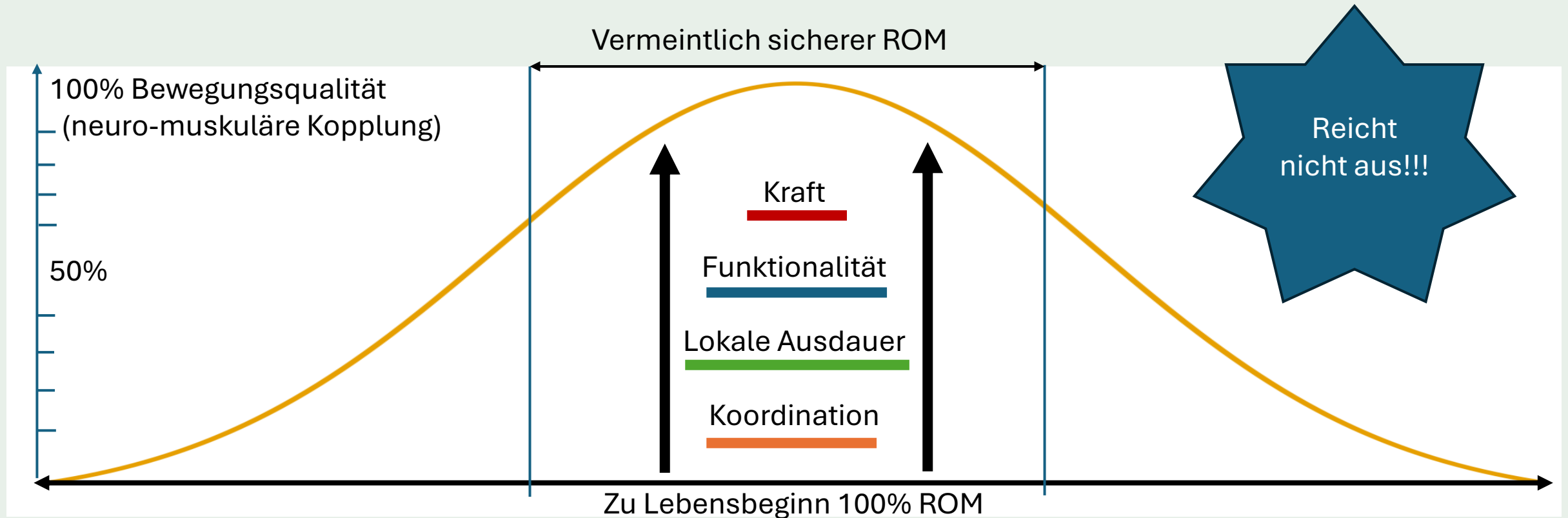
Nutzung der vollen natürlichen Gelenkwinkel (ROM) und verbessern deren Bewegungsqualität (Ü)



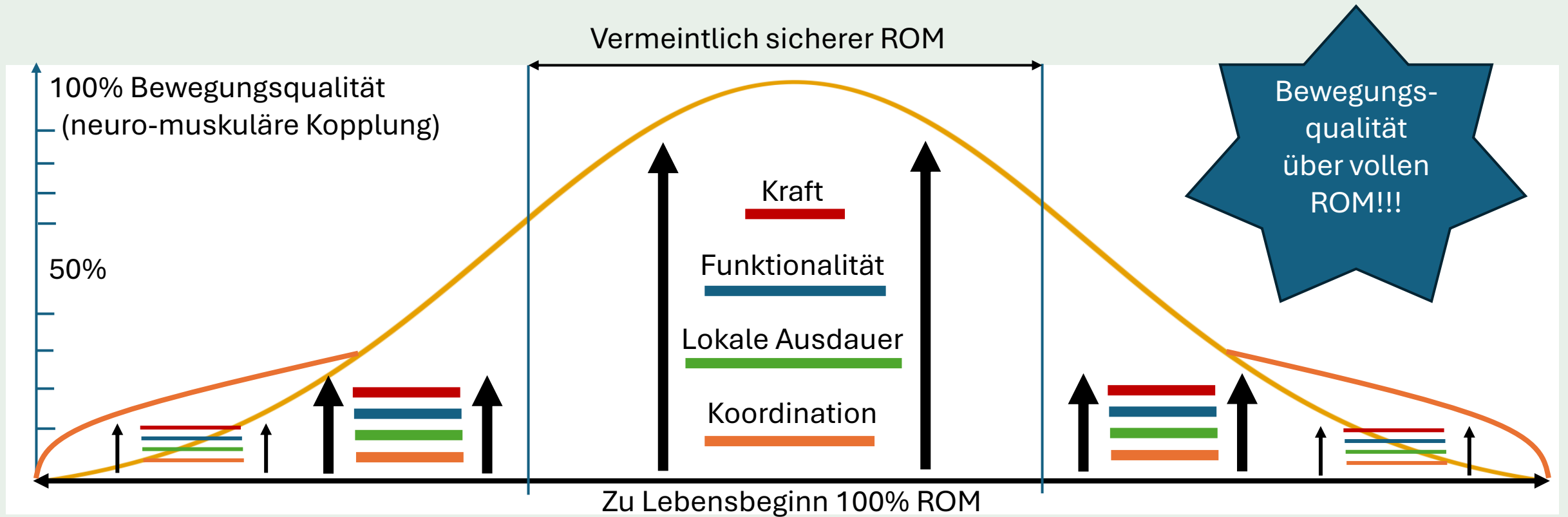
Nutzung der vollen natürlichen Gelenkwinkel (ROM) und verbessern deren Bewegungsqualität



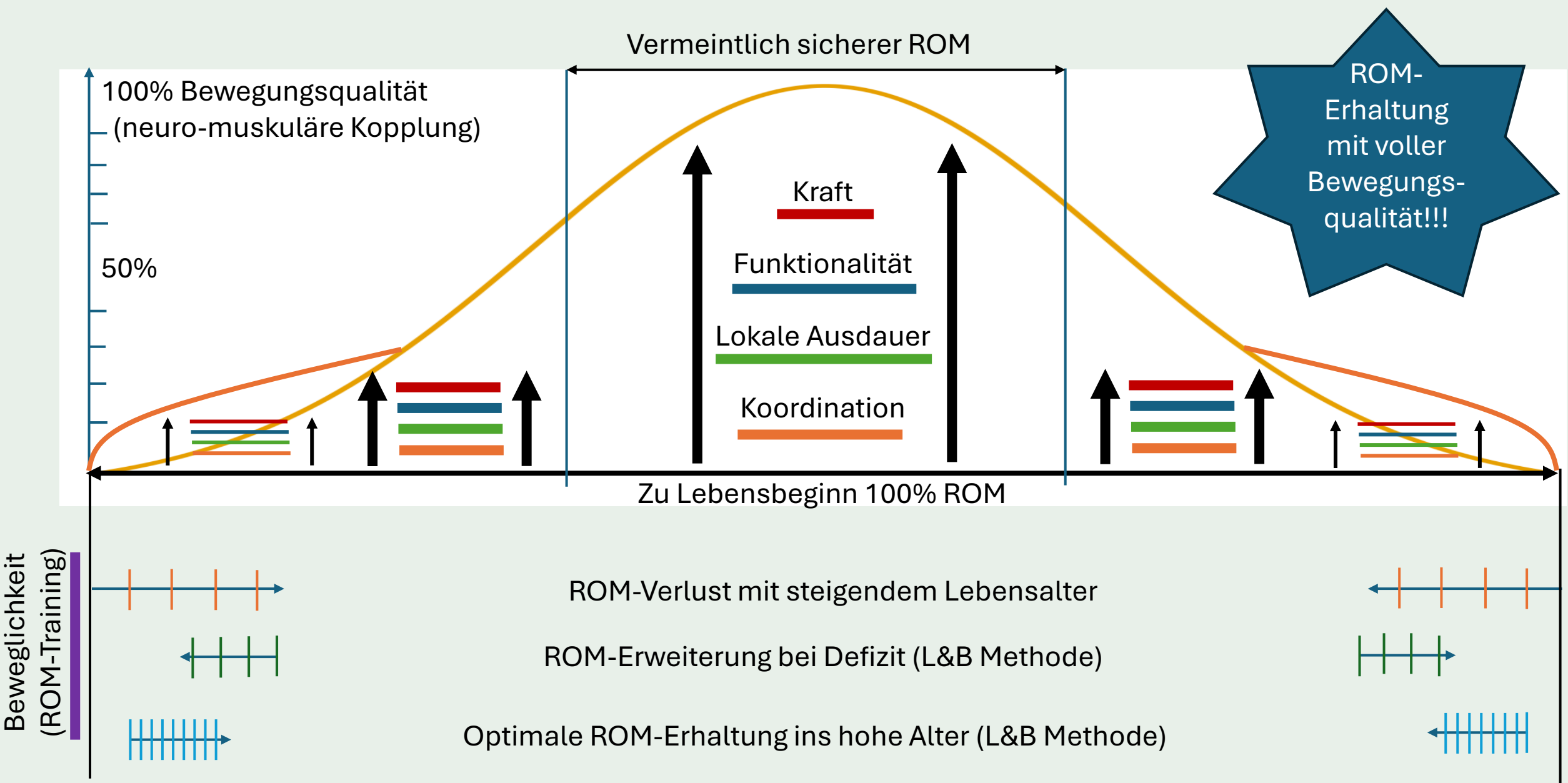
Nutzung der vollen natürlichen Gelenkwinkel (ROM) und verbessern deren Bewegungsqualität

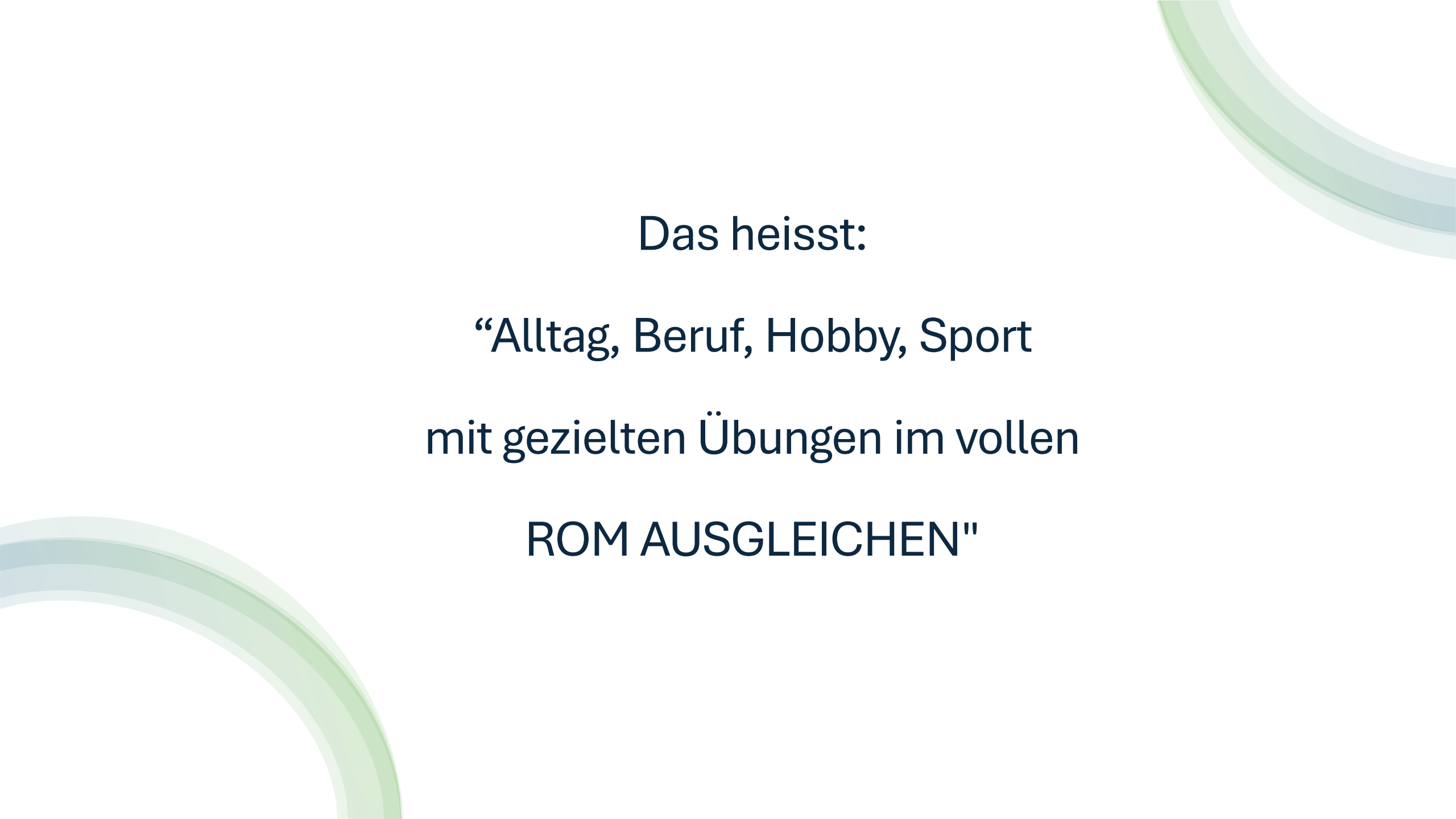


Nutzung der vollen natürlichen Gelenkwinkel (ROM) und verbessern deren Bewegungsqualität



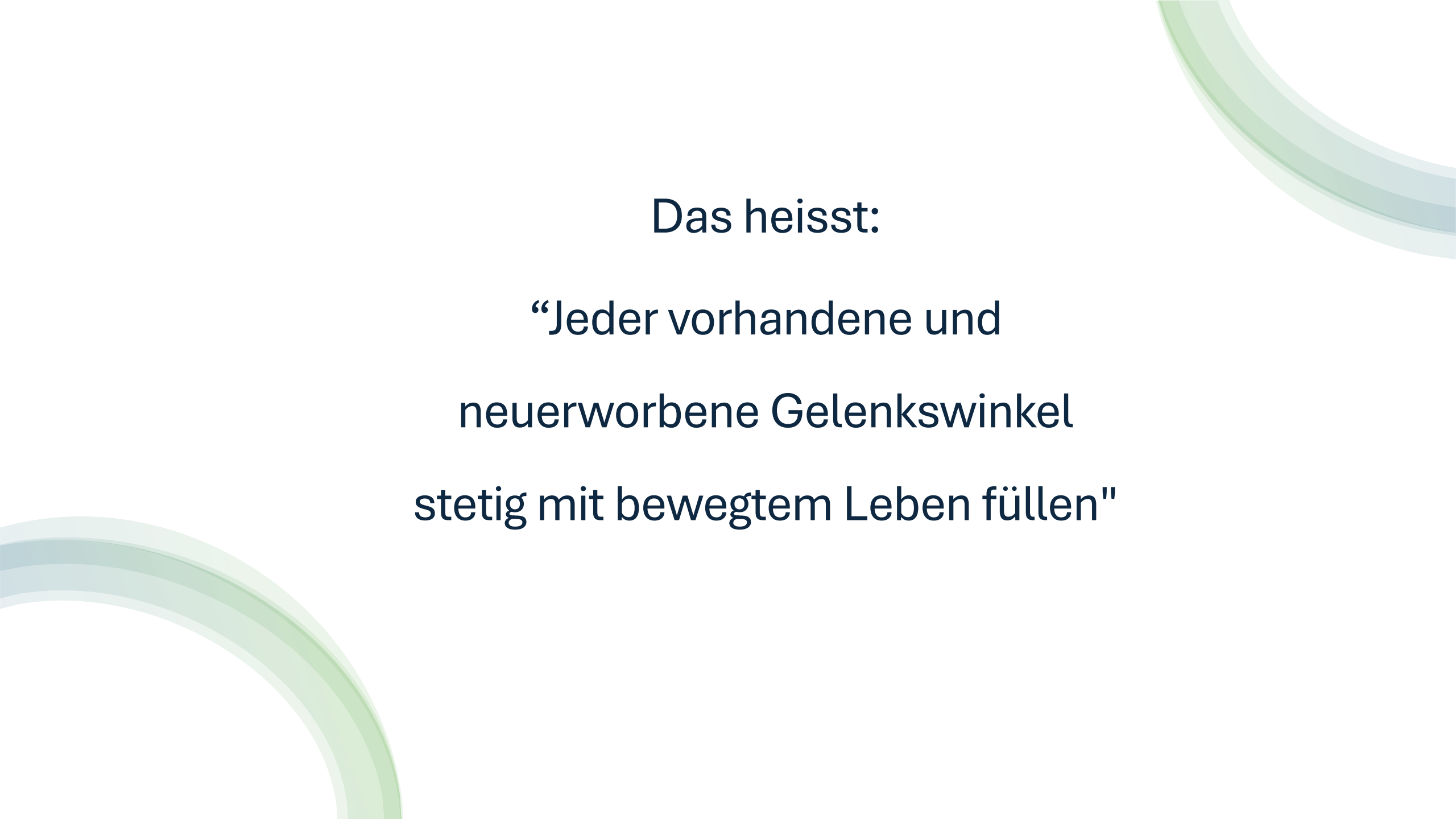
Nutzung der vollen natürlichen Gelenkwinkel (ROM) und verbessern deren Bewegungsqualität





Das heisst:

“Alltag, Beruf, Hobby, Sport
mit gezielten Übungen im vollen
ROM AUSGLEICHEN”

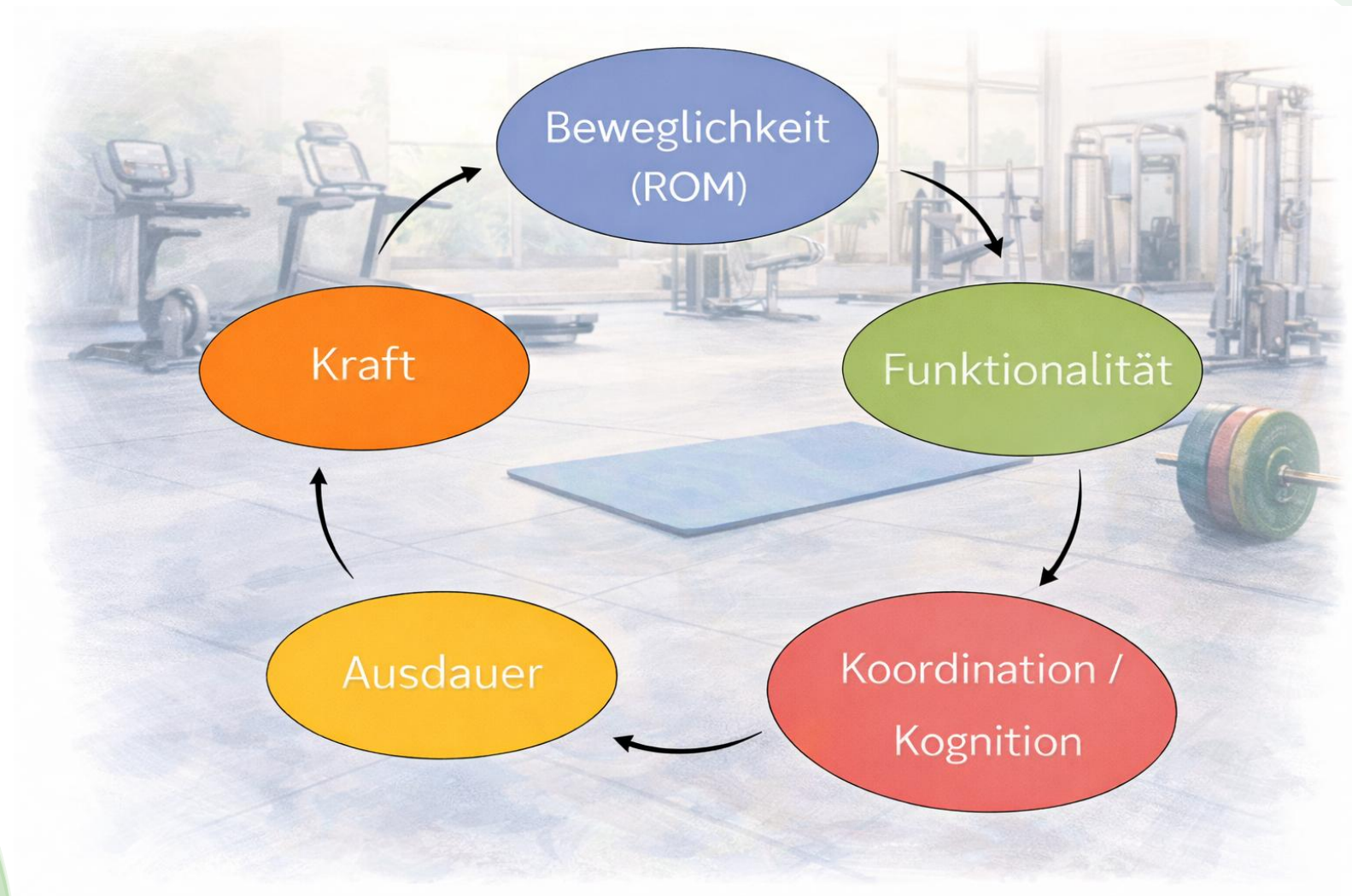
The slide features decorative green curved lines in the top-right and bottom-left corners. The text is centered in a dark blue font.

Das heisst:

“Jeder vorhandene und
neuerworbene Gelenkwinkel
stetig mit bewegtem Leben füllen”

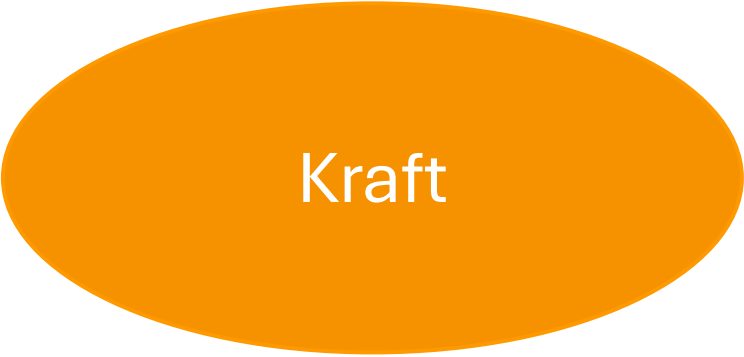
Unsere 5 Zonen

Fähigkeiten und Fertigkeiten

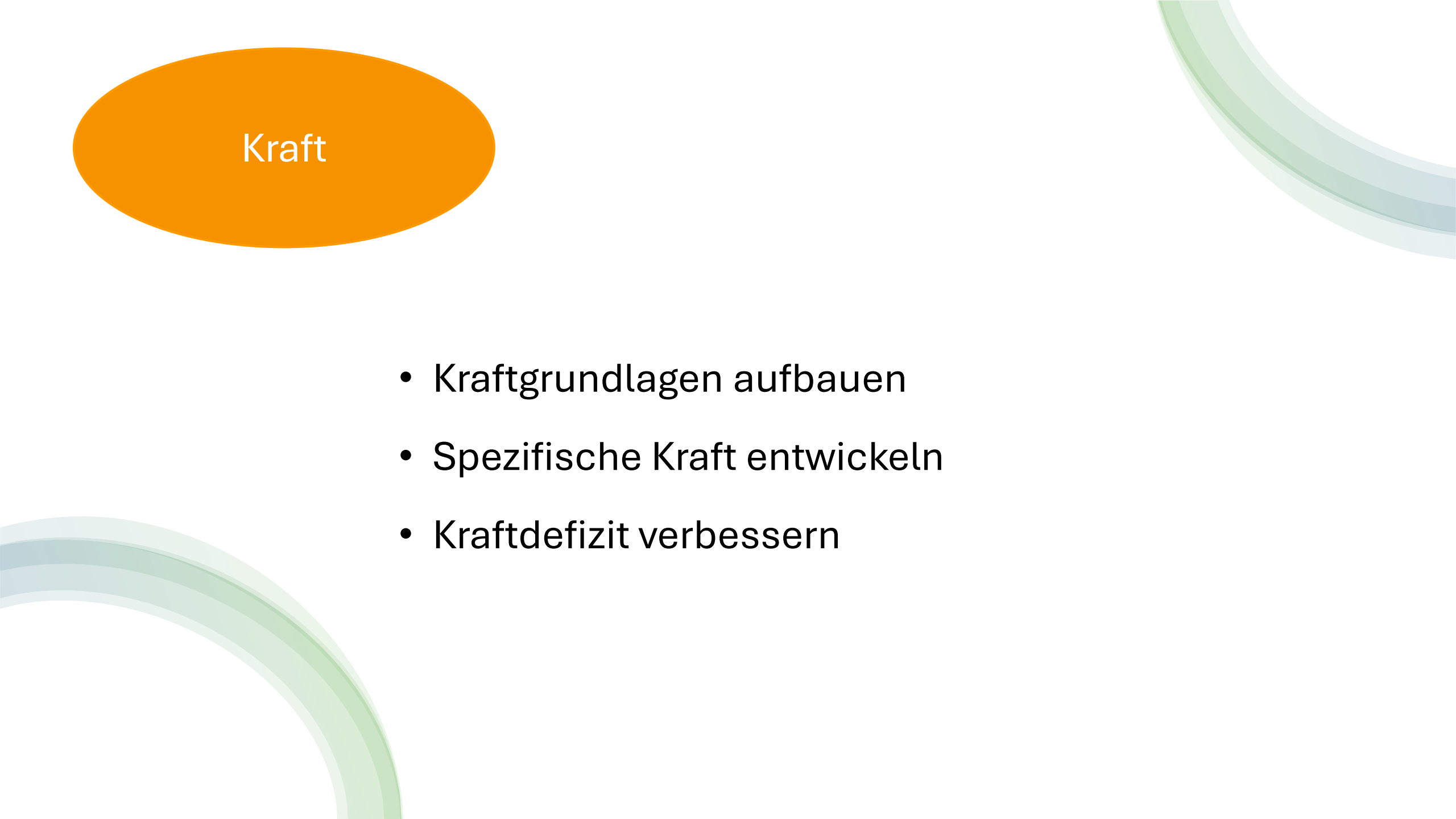


Beweglichkeit (ROM-Training)

- Muskulär-fasziale Fehlspannung u. ROM – Defizite abbauen und ROM ausbauen
(tägliche Routine – Zähneputzen 15-20 Min.)
- Gelenks- / Bewegungswinkel im vollen ROM ausbauen und neuromuskulär Ansteuerung (**Flows**)
- Anwendung in Gruppen- und Individual-Fitnessstraining
(70% full range of motion ROM)



Kraft

- Kraftgrundlagen aufbauen
 - Spezifische Kraft entwickeln
 - Kraftdefizit verbessern
- 

Funktionalität

- Schnell- und Reaktivkraft
- Spezifisches mehrgelenkiges und freies Krafttraining (intermuskuläre Koordination)
- Präzision, Timing usw.



Ausdauer

- Grundlageausdauer (Basis)
 - Spezifische Ausdauer (Sportart)
 - Umsetzung Indoor und Outdoor
- 



Koordination Kognition

- Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung, Orientierung, Kopplung, Differenzierung, Umstellungen (Sinnesorgan-neuromuskulär)
- Gedächtnisaufgaben mit Bewegungsaufgaben gekoppelt

Wie zu Hause?

- **Tägliche Routine** morgens oder/und abends
- **Gewohnheitskopplung** (1% Methode, *James Clear*)
- **Routine und Kopplung** kombiniert

„Take-Home Message“
=
TÄGLICHER AUSGLEICH 15-20 Min.
für Beschwerdefreiheit

YouTube – [liebscher.bracht.schweiz](https://www.youtube.com/channel/UC83333333333333333333)

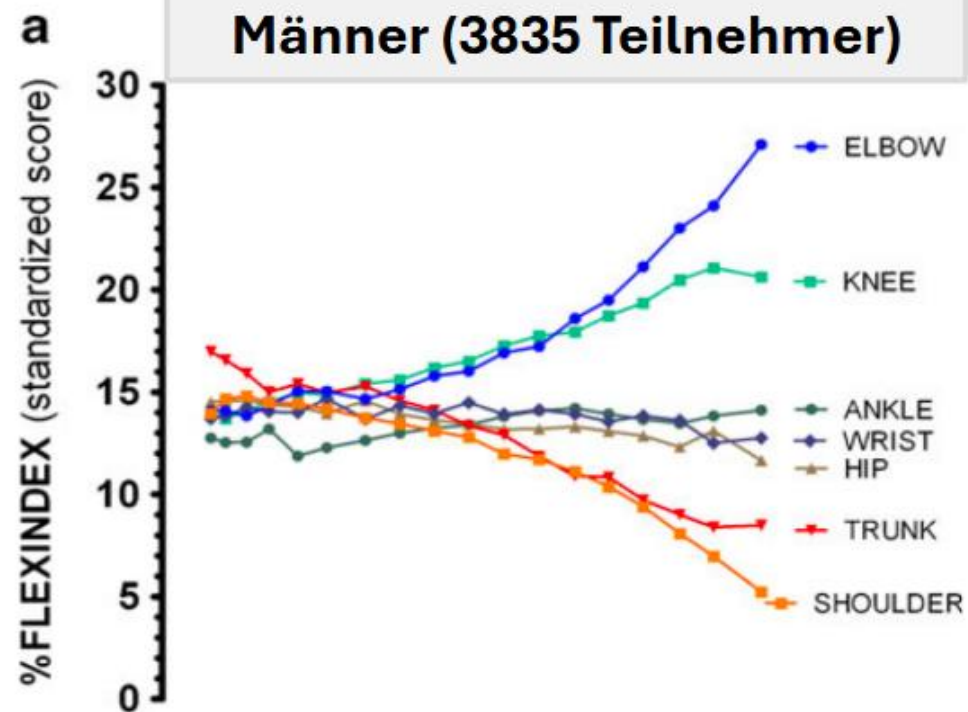
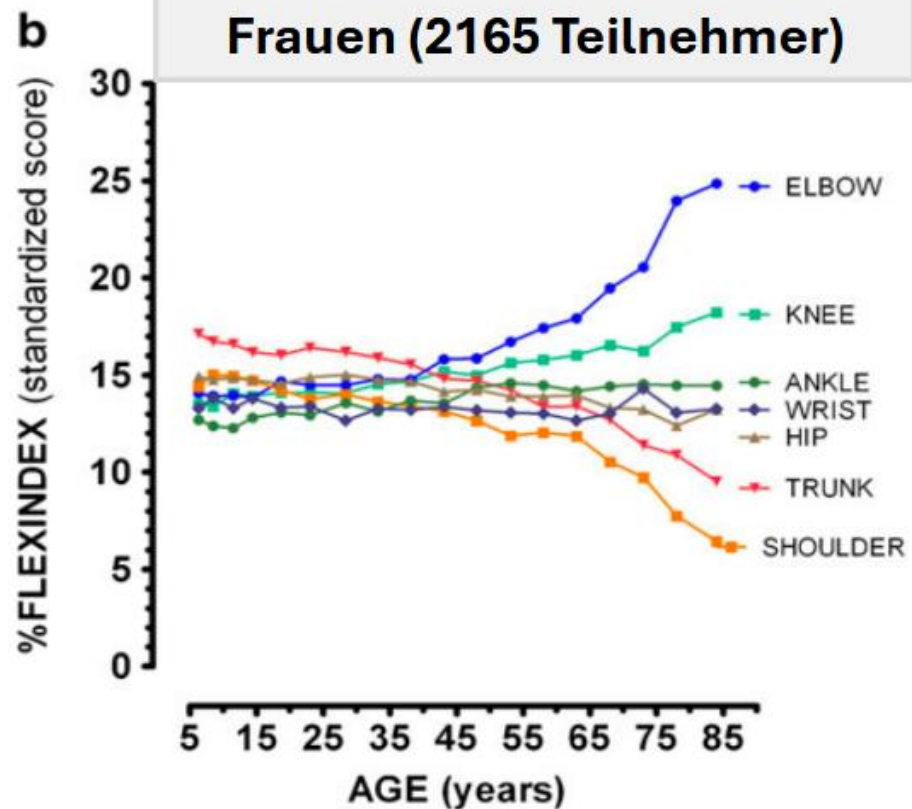
Wie bei Schmerzen/Beschwerden

- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Eigenverantwortung tägliche Übungen (YouTube)
- Regelmässiger Ausgleich (ROM-Training)

Age-related mobility loss is joint-specific: an analysis from 6,000 Flexitest results

> [Age \(Dordr\)](#). 2013 Dec;35(6):2399-407. doi: 10.1007/s11357-013-9525-z. Epub 2013 Mar 27.

Beweglichkeitsverlust
Durchschnittlich 0.7% / Jahr



> [Scand J Med Sci Sports](#). 2024 Aug;34(8):e14708. doi: 10.1111/sms.14708.

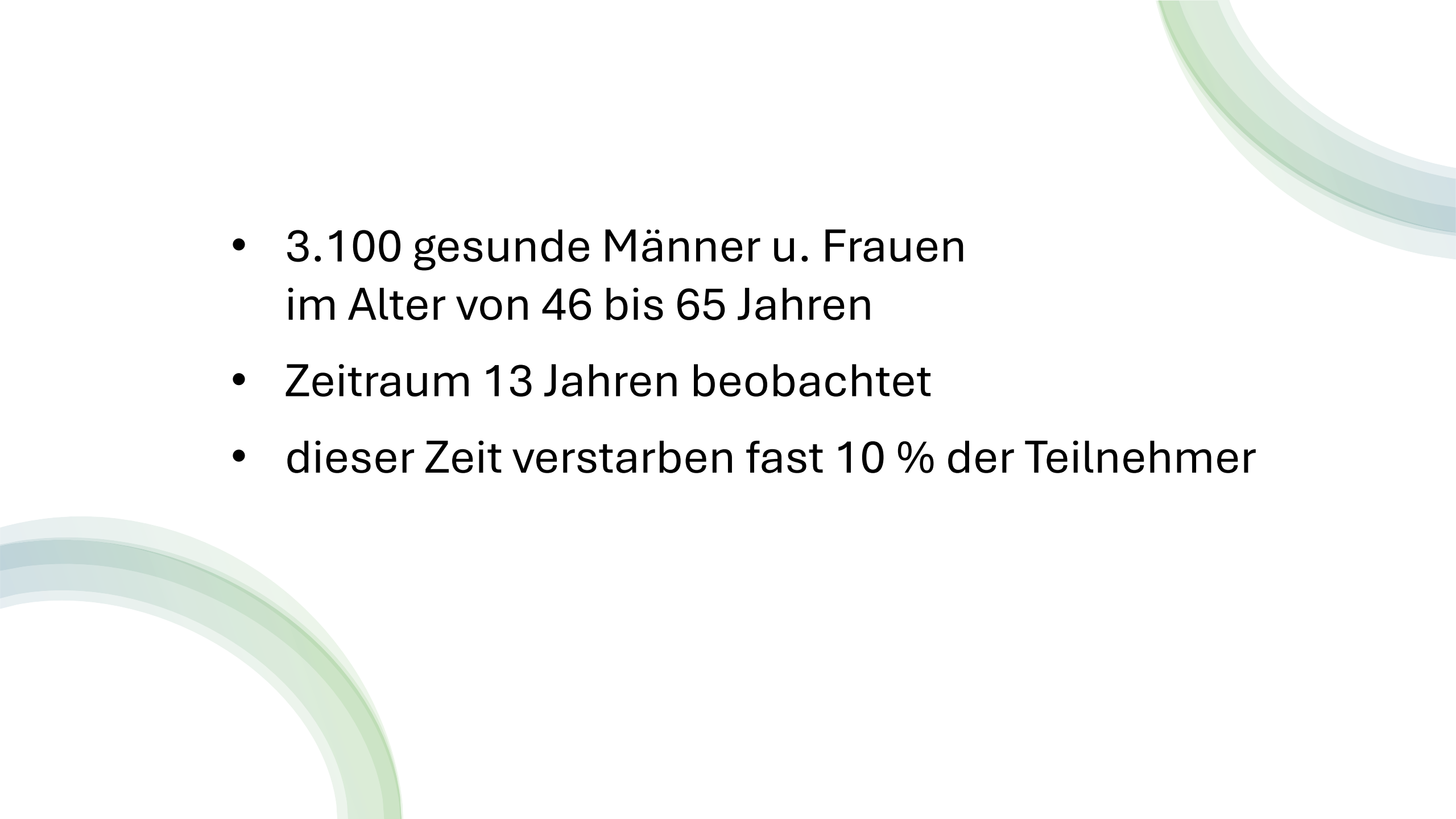
Reduced Body Flexibility Is Associated With Poor Survival in Middle-Aged Men and Women: A Prospective Cohort Study

Claudio Gil S Araújo ¹, Christina G de Souza E Silva ¹, Setor K Kunutsor ^{2 3}, Barry A Franklin ⁴, Jari A Laukkanen ^{5 6}, Jonathan Myers ⁷, Maria A Fiatarone Singh ⁸, João Felipe Franca ¹, Claudia Lucia B Castro ¹

Affiliations + expand

PMID: 39165228 DOI: [10.1111/sms.14708](#)

Die Studie untersucht den Zusammenhang zwischen der Beweglichkeit des Körpers und der Lebenserwartung bei mittelalten Erwachsenen (Männer und Frauen).

- 
- 3.100 gesunde Männer u. Frauen im Alter von 46 bis 65 Jahren
 - Zeitraum 13 Jahren beobachtet
 - dieser Zeit verstarben fast 10 % der Teilnehmer

Fazit/Ergebnis

- Körperliche Flexibilität spiegelt die allgemeine körperliche Fitness wider und kann ein Indikator für gesundes Altern sein.
- Personen mit geringerer Flexibilität haben ein bis zu fünfmal höheres Sterberisiko gegenüber flexibleren.

CHRISTMAS 2011: DEATH'S DOMINION

How fast does the Grim Reaper walk? Receiver operating characteristics curve analysis in healthy men aged 70 and over

 OPEN ACCESS

Fiona F Stanaway *research fellow*¹, Danijela Gnjdjic *research fellow*^{2,3,4}, Fiona M Blyth *deputy director, Concord Health and Ageing in Men Project*^{2,4,5}, David G Le Couteur *professor of geriatric medicine*^{2,4,6}, Vasi Naganathan *staff specialist, associate professor*^{2,4}, Louise Waite *staff specialist*^{2,4}, Markus J Seibel *professor of endocrinology*⁶, David J Handelsman *director, professor*^{2,6}, Philip N Sambrook *professor*^{2,7}, Robert G Cumming *professor of geriatric medicine and epidemiology*^{1,2,4}



Gait speed and survival in older adults

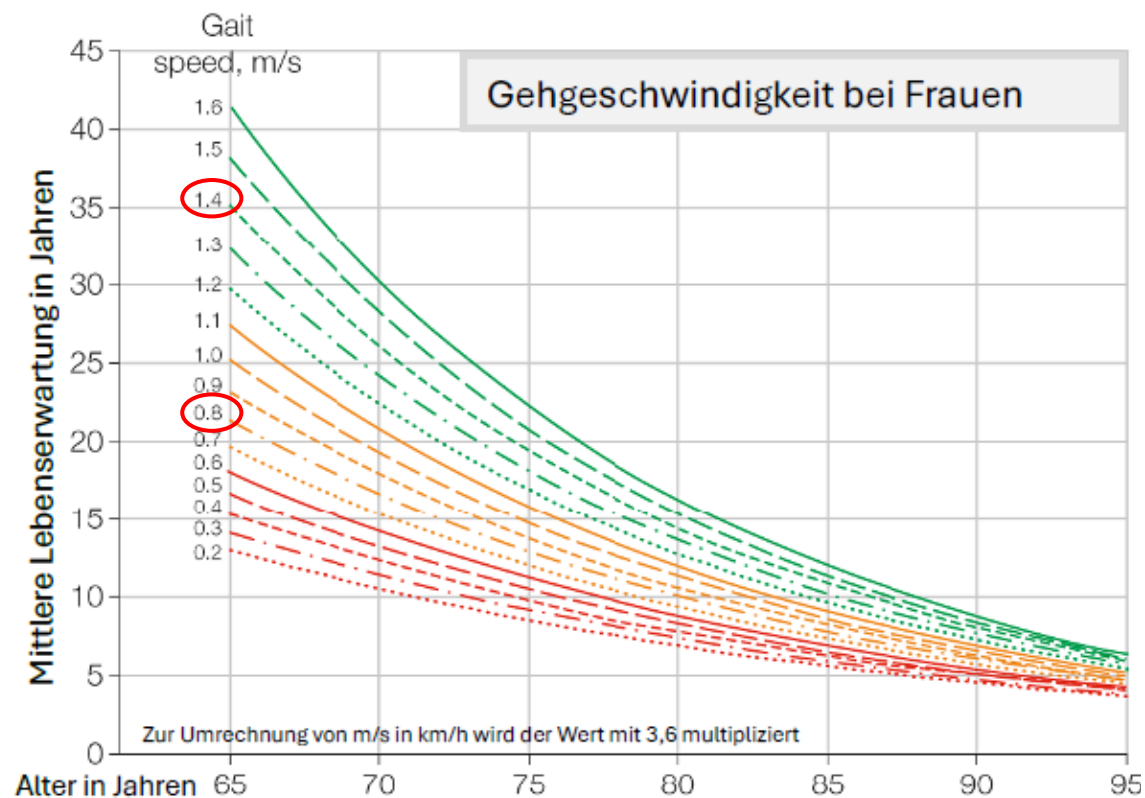
> JAMA. 2011 Jan 5;305(1):50-8. doi: 10.1001/jama.2010.1923.

Gehgeschwindigkeit und Lebenserwartung beim älteren Erwachsenen

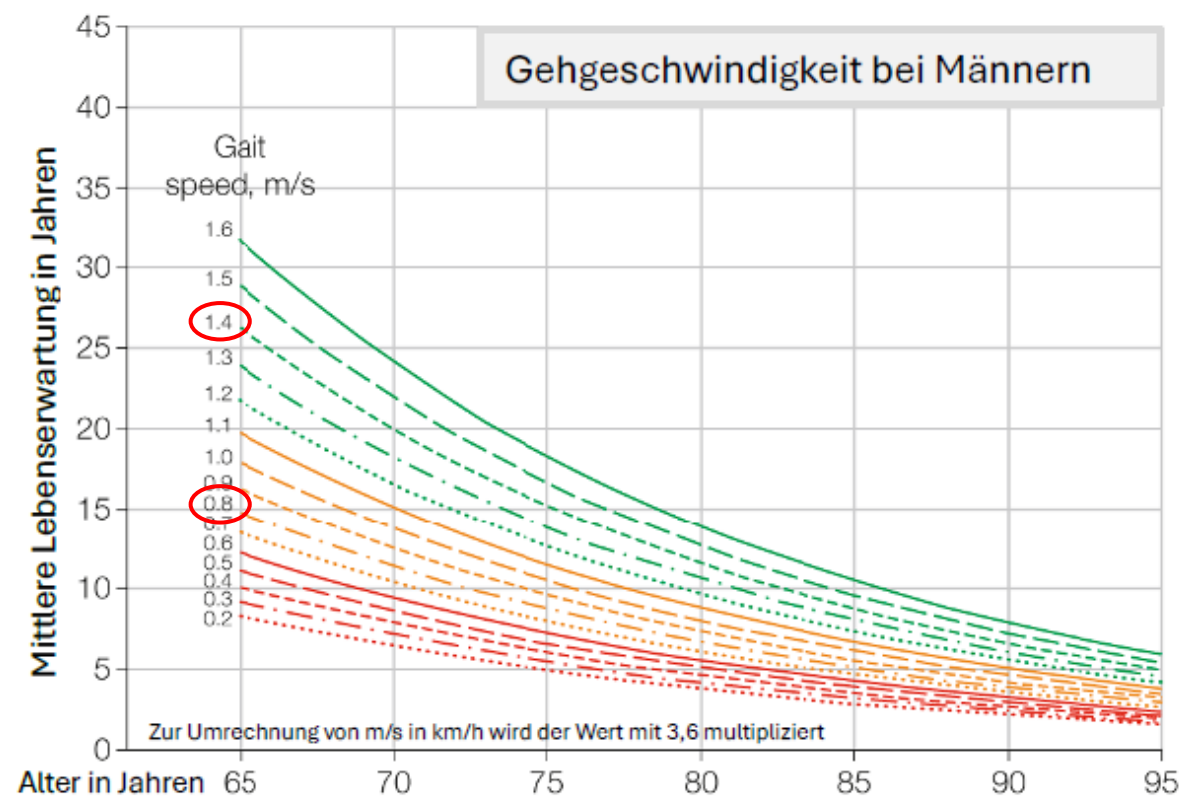
Anmerkung: In vielen Studien hat sich die normale Gehgeschwindigkeit als aussagekräftigster Parameter für die Lebenserwartung gezeigt. Die Voraussetzung für schnelles Gehen ist eine gut gedehnte Hüft-, Knie-, Sprunggelenks-, Rücken- und sogar Nacken- und Schultermuskulatur. Sind diese Muskeln steif und unbeweglich leidet in weiterer Folge auch die Herz-Lungen-Leistung. Wir haben also die Möglichkeit über regelmäßiges Dehnen und Bewegung unsere Lebenserwartung deutlich zu beeinflussen!

- Studienzeit 11 Jahre
- Über 30'000 Probanden
- Männer und Frauen - Alter 65 und älter

Gehgeschwindigkeit bei Frauen



Gehgeschwindigkeit bei Männern



Vielen Dank!
Bleibt aktiv und sorgt
täglich für eure
Gesundheit.

