

Nackenschmerzen

Studie

Liebscher & Bracht
Übungen® lindern
Nackenschmerzen in
nur 7 Tagen

Was wurde untersucht?

An dieser Studie nahmen **112 Personen** teil. Sie litten seit maximal 6 Monaten unter unspezifischen Nackenschmerzen, also Beschwerden ohne eindeutig feststellbare Ursache.

Wie verändern sich die Schmerzen dieser Personen, wenn sie an 7 aufeinanderfolgenden Tagen spezielle Liebscher & Bracht Übungen® für den Nacken durchführen? Um das herauszufinden, erhielten die Teilnehmenden täglich eine 10-minütige Abfolge an Übungen, die sie per Video-Anleitung selbstständig ausführten.

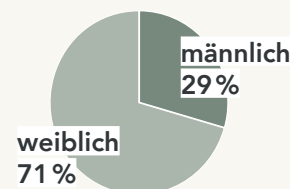
An jedem Übungstag gaben die Teilnehmenden an, wie stark ihre Schmerzen jeweils waren. Diese sogenannte subjektive Schmerzeinschätzung wurde anhand einer Skala von 0 bis 10 erfasst. 0 bedeutete „keine Schmerzen“, 10 stand für die stärksten vorstellbaren Schmerzen.

Ergebnisse

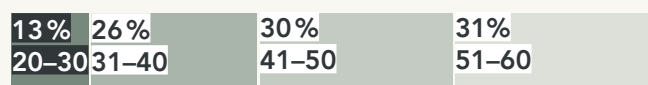
Ausgehend von dieser Skala haben sich die **Nackenschmerzen** der Teilnehmenden bereits nach dem dritten Übungstag **deutlich verbessert**. Nach dem siebten Übungstag waren die Schmerzen im Schnitt um 1,5 Punkte auf der Schmerzskala gesunken, in Einzelfällen um bis zu 7 Punkte.

Der Mittelwert der Ausgangsschmerzen lag bei 3,6 auf der Schmerzskala und sank im Schnitt auf 2,1. Sowohl bei Teilnehmenden, die Liebscher & Bracht vor der Studie noch nicht kannten, als auch bei jenen, die Liebscher & Bracht kannten, konnten die Nackenschmerzen reduziert werden. Das galt insbesondere für Schmerzen, die im Sitzen, im Stehen und bei alltäglichen Erledigungen wie der Hausarbeit auftraten.

Verteilung nach Geschlecht



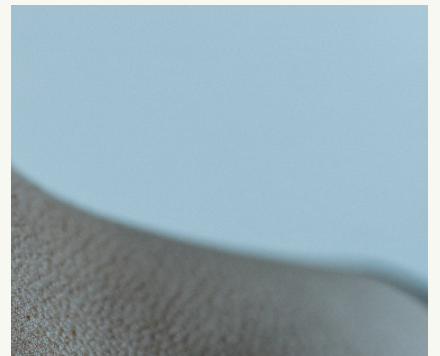
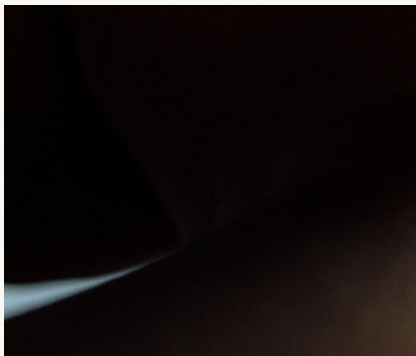
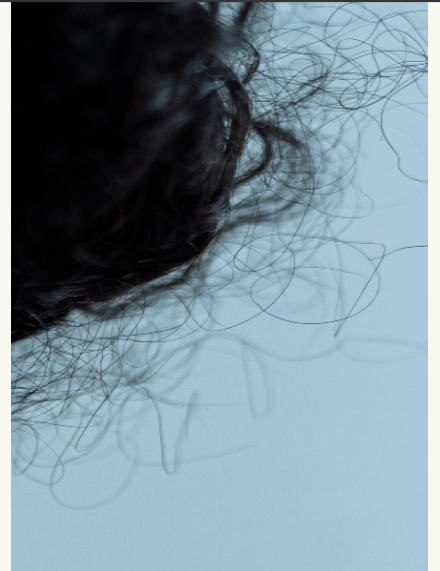
Verteilung nach Altersgruppe



Veränderung des Schmerzempfindens

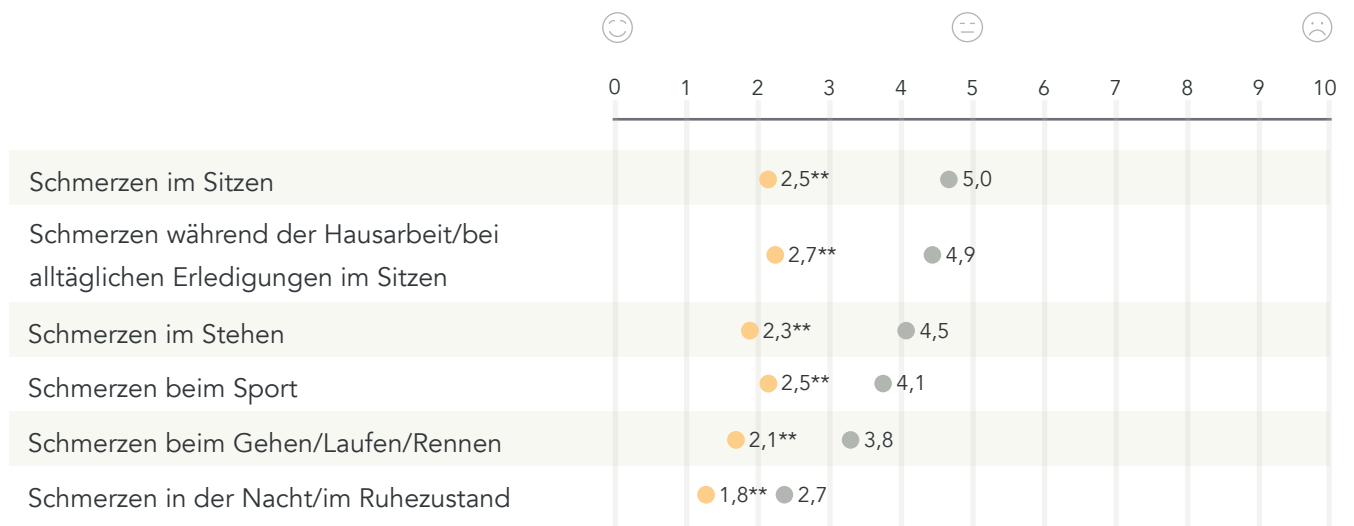
„Danach habe ich mich viel wohler gefühlt und gespürt, dass der Schmerz nachgelassen hat. Ich kann mir gut vorstellen, dass bei regelmäßiger Anwendung, die Schmerzen weggehen.“

Weiblich, 56 Jahre



● Vor den Liebscher & Bracht Übungen®

● Nach 7 Tagen Liebscher & Bracht Übungen®



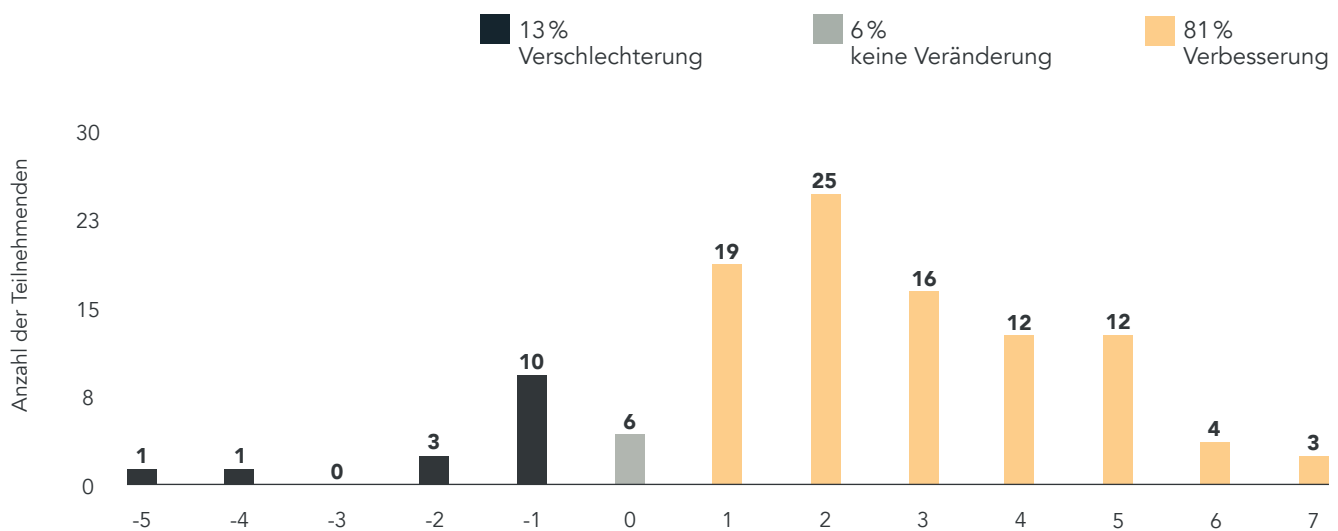
Schmerzeinschätzung der Teilnehmenden auf einer Skala von 0–10.



81%
spüren nach
einer Woche eine
Verbesserung

Individuelle Schmerzentwicklung nach 7 Tagen Liebscher & Bracht Übungen®

Anteil der Teilnehmenden, die über eine Verbesserung bzw. Verschlechterung berichten



Differenz im individuellen Schmerzempfinden zwischen Tag 1 und Tag 7 nach Punkten (Skala 0–10)

n= 112

Details zur Studie

Alle Teilnehmenden wurden über einen unabhängigen Dienstleister (Talk) online rekrutiert und vergütet. Konzeption und Berichtslegung lagen bei Liebscher & Bracht. Die Durchführung der Studie erfolgte über das Spiegel Institut Mannheim.

Alle Probanden absolvierten die Liebscher Bracht Übungen® bei Nackenschmerzen. Dabei handelt es sich um eine Selbsthilfe-Technik zur Dehnung und Kräftigung des muskulär-faszialen Systems. Die Teilnehmenden führten die Übungen nach Video-Anleitung (mit sichtbarem Liebscher & Bracht-Logo) selbstständig durch. Die Videos bestanden aus einer Kombination aus Liebscher & Bracht Übungen® (von insgesamt ca. 10 Minuten). Hilfsmittel wurden nicht eingesetzt.

Während der Studie verzichteten die Teilnehmer auf die Einnahme von Schmerzmitteln oder Fettsenkern und nahmen keine weiteren Therapien in Anspruch. Neben Nackenschmerzen berichteten die meisten Teilnehmenden zusätzlich von Rücken- und Schulterschmerzen. Ausgeschlossen wurden Personen mit schweren Grunderkrankungen, die auf anderweitige Therapien und/oder die Einnahme von Medikamenten angewiesen waren.

Du möchtest noch mehr über die Hintergründe und vor allem die spannenden Ergebnisse unserer Nacken-Studie wissen? Die vollständige Studie mit allen wissenschaftlichen Details kannst du hier kostenfrei anschauen und herunterladen:
<https://lie-br.com/nackenstudie>

