

# Schmerzen im unteren Rücken

## Studie

### Was wurde untersucht?

Schmerzen im unteren Rücken sind eine Volkskrankheit, gegen die vor allem Bewegung, Dehnung und Kräftigung helfen. Wie gut dies mit den Liebscher & Bracht Übungen® gelingt, haben wir in der vorliegenden Studie an **16 Personen** untersucht. Die Teilnehmenden litten unter unspezifischen Schmerzen im unteren Rücken, also Schmerzen ohne eindeutig feststellbare Ursache, die seit maximal 2 Monaten bestanden.

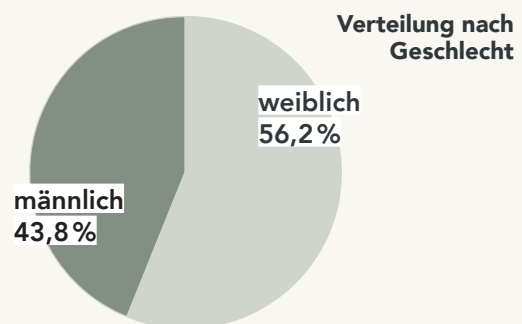
An 7 Tagen führten die Teilnehmenden eigenständig eine vorgegebene Abfolge von Übungen durch und gaben jeweils an, wie stark ihre Schmerzen waren. Die Übungszeit betrug 8 Minuten täglich. Unterbrochen wurde dieses Training von 2 Tagen Pause (3 Tage Üben – 2 Tage Pause – 4 Tage Üben). Ein Kontakt zwischen Therapeuten und Teilnehmenden bestand nicht. Nach Ende der Studie wurde in einer Schlussbefragung der allgemeine Schmerzzustand bewertet.

Erfasst wurden die Ergebnisse auf Grundlage einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutete „sehr schwache Schmerzen“, 10 stellte den höchsten Schmerzwert dar.

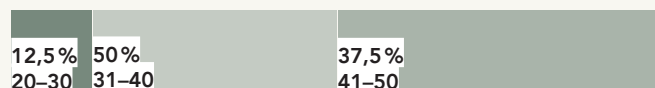
Liebscher & Bracht  
Übungen® lindern in  
fast 90 % der Fälle  
Schmerzen im  
unteren Rücken

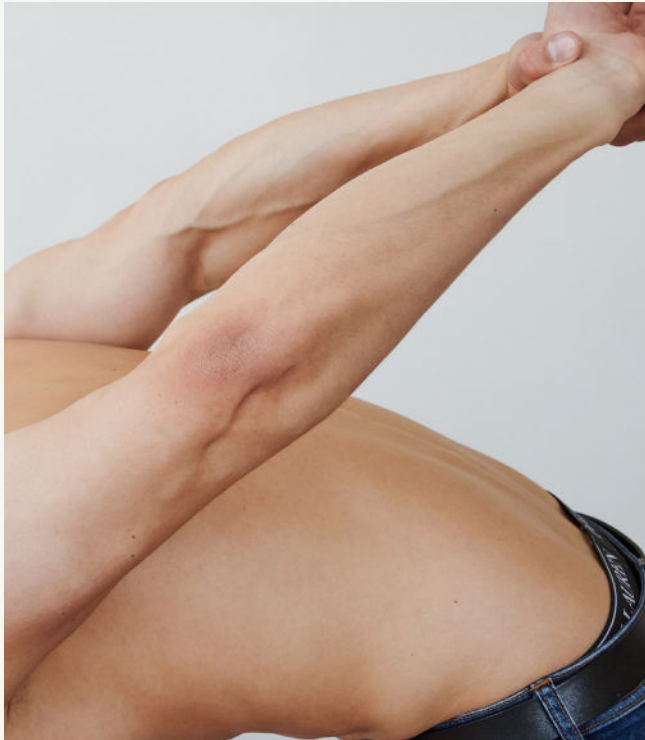
### Ergebnisse

Die **Schmerzen im unteren Rücken** haben sich im Laufe der Übungen bei **den meisten Teilnehmenden (88 %) verbessert**. Ausgehend von der angelegten Skala sind die Schmerzen im unteren Rücken nach mindestens 7 Übungstagen mit Liebscher & Bracht Übungen® im Schnitt um 1,4 Punkte auf der Schmerzskala gesunken. Der Mittelwert der Ausgangsschmerzen lag bei 5,0 und sank im Schnitt auf 3,6.



### Verteilung nach Altersgruppe



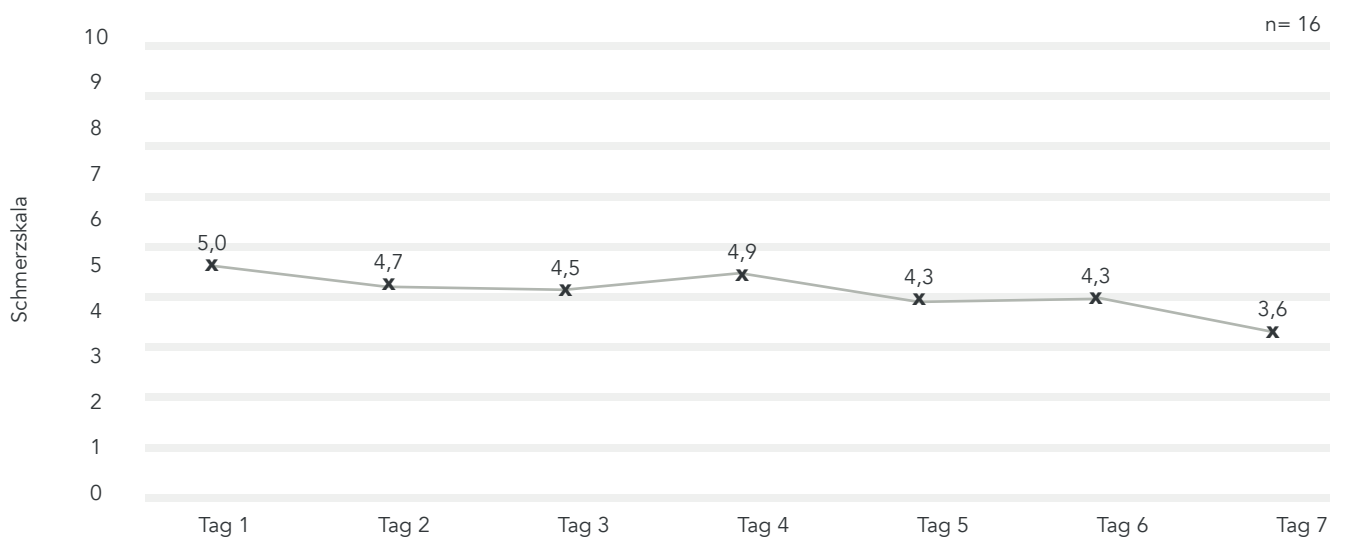


## Das sagt ein Teilnehmer:

„Also mir geht’s besser. Ich fühle, wenn ich solche Übungen mache einmal am Tag und das mit wenig Aufwand, dass man da schon viel tun kann und das hätte ich jetzt so nicht erwartet.“

Männlich, 50 Jahre

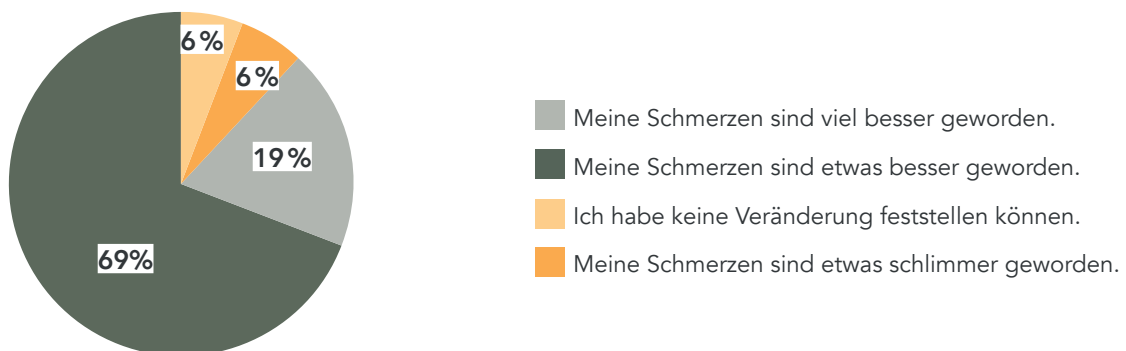
Veränderung der subjektiven Schmerzeinschätzung nach 7 Übungstagen:





# Die Mehrheit der Teilnehmenden spürt nach 7 Übungstagen eine Besserung

## Beurteilung der Schmerzintensität nach 7 Tagen Liebscher & Bracht Übungen®



## Details zur Studie

Für die Studie wurden 16 Teilnehmende über einen unabhängigen Dienstleister (Thomas Schmidt Marktforschungsservice) rekrutiert und vergütet. Konzeption, Durchführung und Berichtslegung lagen bei Liebscher & Bracht.

Alle Teilnehmenden litten unter unspezifischen Schmerzen im unteren Rücken. Während der Studie befanden sich die Teilnehmenden weder in ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung, noch nahmen sie in der Zeit Medikamente (bspw. Schmerzmittel) für diesen Schmerzbereich ein. Ausgeschlossen wurden Personen mit schweren Grunderkrankungen, die auf anderweitige Therapien oder die Einnahme von Medikamenten angewiesen waren. Keinem der Teilnehmenden war die Marke Liebscher & Bracht bekannt.

Zum Einsatz kamen die Liebscher & Bracht Übungen® bei Schmerzen im unteren Rücken. Dabei handelt es sich um eine Selbsthilfe-Technik zur Dehnung und Kräftigung des muskulär-faszialen Systems. Alle Teilnehmenden führten die Übungen nach Video-Anleitung (mit sichtbarem Liebscher & Bracht-Logo) selbstständig durch. Es wurden 5 verschiedene Liebscher & Bracht Übungen® in einer von einem Therapeuten zusammengestellten Übungsfolge mit jeweils 2–3 verschiedenen Übungen pro Tag eingesetzt. Die Durchführung der Übungen erfolgte ohne die Nutzung von Hilfsmitteln über eine Online-Plattform (recollective). Die Teilnehmenden konnten dort die Übungsvideos abrufen, die Schmerzskalen ausfüllen und Videos von ihrem eigenen Training hochladen.

Die Studie wurde ohne Kontrollgruppe durchgeführt.

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

