



«От всей души поздравляем вас с покупкой этой книги!  
В ней собраны все наши разработки за последние 35 лет,  
которые помогут прожить жизнь без боли, не потерять подвижность  
и значительно улучшить здоровье».



РОЛАНД ЛИБШЕР-БРАХТ  
*терапевт, мастер боевых искусств*

ПЕТРА БРАХТ  
*врач-диетолог*

# ДВИЖЕНИЯ *без* БОЛИ

УДК 615.8  
ББК 53.5  
Л55

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

by Roland Liebscher-Bracht and Dr. Med. Petra Bracht

© 2022 by Mosaik Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

**Либшер-Брахт, Роланд.**

Л55 Движения без боли : немецкая методика восстановления подвижности позвоночника и суставов / Роланд Либшер-Брахт, Петра Браخت ; [перевод с немецкого А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. : цв. ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-178663-2

Перед вами новая, революционная форма терапии против боли, которая не требует хирургического вмешательства, обезболивающих или других препаратов. Роланд Либшер-Брахт и Петра Браخت, специалисты по боли, разрабатывали и оптимизировали ее в течение 35 лет! С ней вы сможете достичь такого уровня хорошего самочувствия и здоровья, который до сегодняшнего дня казался вам невозможным.

В книге вас ждут: пошаговые фотографии и описание самых эффективных упражнений, направленных на борьбу с болью; понятные объяснения и новые научные данные, которые помогут узнать, почему возникает боль и можно ли с ней справиться самостоятельно; основы здорового питания, которые улучшат ваше самочувствие.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

**УДК 615.8  
ББК 53.5**

© Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2023  
© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-178663-2

## Оглавление

Предисловие. . . . .	8
<b>Глава 1. Правда о боли: факты и мифы, о которых вы должны знать</b>	
Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли. . . . .	14
Хронические боли усиливаются с годами . . . . .	18
Артроз и боли: большое недопонимание медицины? . . . . .	21
<b>Глава 2. Экскурсия в рай без боли</b>	
Понимание боли с точки зрения Либшер и Брахт. . . . .	32
Из практики: документируем состояние боли . . . . .	35
Наше мнение: запрягаем телегу впереди лошади-терапии . . . . .	38
Старость — не состояние, а ощущение . . . . .	41
<b>Глава 3. Начинать всегда сложно: почему и нас нужно было сначала убедить</b>	
Самые важные пункты нашего общего пути . . . . .	48
<b>Глава 4. Модель возникновения боли «Либшер и Брахт»</b>	
Традиционные исследования игнорируют настоящие причины возникновения боли . . . . .	58
Повседневная жизнь ограничивает наш спектр движения . . . . .	65
Предупреждающая боль — важный защитный механизм нашего тела . . . . .	68
<b>Глава 5. Терапия против боли «Либшер и Брахт»</b>	
Почему боль может исчезнуть навсегда . . . . .	80
Три техники терапии от «Либшер и Брахт» . . . . .	85
Следующие вспомогательные средства облегчат вам процесс растяжения, массажа и остеопрессуры . . . . .	104
Почему так важна целостность. . . . .	109
<b>Глава 6. Сила здорового питания, способствующего снижению уровня боли</b>	
Как связаны воспаление и боль . . . . .	116
Сила полезных продуктов . . . . .	124

Ценные питательные вещества . . . . .	129
Внимание, повышенная кислотность! . . . . .	137
Как бороться с болью с помощью интервального голодания . . . . .	140
Здоровая микробиота может облегчить боль . . . . .	145

## **Глава 7. 12 областей возникновения боли в нашем теле**

Область возникновения боли 1: Голова — передняя поверхность шеи — задняя поверхность шеи . . . . .	150
Область возникновения боли 2: Челюсть . . . . .	156
Область возникновения боли 3: Глаза. . . . .	165
Область возникновения боли 4: Верхняя часть спины — грудная клетка . . . . .	173
Область возникновения боли 5: Диафрагма — дыхание. . . . .	180
Область возникновения боли 6: Нижняя часть спины — живот. . . . .	186
Область возникновения боли 7: Плечи . . . . .	193
Область возникновения боли 8: Плечо (верхняя часть руки) — локоть. . . . .	200
Область возникновения боли 9: Предплечье — лучезапястный сустав — кисть . . . . .	204
Область возникновения боли 10: Таз — ягодицы — бедра . . . . .	211
Область возникновения боли 11: Бедренная часть ноги — колено . . . . .	217
Область возникновения боли 12: Голень — голеностопный сустав — стопа . . . . .	223

## **Глава 8. Поехали — поворачиваем возраст вспять**

Никогда не поздно снова стать молодыми . . . . .	232
Внутренний лежебока — наша встроенная программа сбережения энергии . . . . .	243

## **Глава 9. Растягивайтесь и двигайтесь без боли**

Самые важные вопросы, прежде чем мы начнем. . . . .	252
Понимание собственной боли — ваш дневник боли. . . . .	257
Растяжка сжатых областей . . . . .	260
Массаж фасций роликами . . . . .	265
Легкая остеопрессура . . . . .	269
Ваши первые 12 шагов к свободной от боли жизни и полноценной подвижности . . . . .	272

**Глава 10. Обзор: ваша личная программа упражнений  
для каждой области возникновения боли**

Упражнения, устраняющие вашу боль . . . . .	280
Программа тренировок для всех 12 областей возникновения боли . . . . .	285

**Глава 11. Шаг за шагом: инструкции по выполнению упражнений  
для всего тела**

Пояснения к выполнению упражнений на растяжку сжатых областей тела . . . . .	324
Пояснения к выполнению массажа фасций с помощью роликов . . .	389
Пояснения к выполнению легкой остеопрессуры . . . . .	411

**Глава 12. Мы просто избавляемся от большинства типов боли —  
присоединяйтесь к нам**

Основа подвижности и свободы от боли . . . . .	440
Бонус: ряд упражнений, которые приведут все ваше тело в лучшую форму . . . . .	450
Благодарности от всего сердца . . . . .	460
Вы можете найти нас здесь . . . . .	462
Примечания и источники . . . . .	463
Алфавитный указатель . . . . .	476

## Предисловие

От всей души поздравляем вас с покупкой этой книги! В ней собраны все наши разработки за последние 35 лет, которые помогут прожить жизнь без боли, не потерять подвижность и значительно улучшить здоровье. Действительно, все, что освобождает от боли и позволяет свободно двигаться, одновременно делает вас здоровыми. Эта связь на самом деле существует: то, что делает вас здоровее, а прежде всего это полезные продукты питания, может облегчить боль и повысить уровень вашей подвижности.

**Вы способны достичь такого уровня хорошего самочувствия и здоровья, который до сегодняшнего дня казался вам невозможным.**

Опираясь на многолетний опыт, мы со всей уверенностью заявляем: если вы, прочитав эту книгу, начнете применять наши советы в повседневной жизни, то сможете достичь такого уровня хорошего самочувствия и здоровья, который до этого казался невозможным. Мы считаем, что физиологические способности наших суставов используются лишь на 10–20%, поэтому жизнь и проходит на таком низком уровне. Однако есть все шансы повысить это значение до 100%! Ведь подвижность нашего тела и использование всех мышц оказывают значительное влияние на обмен веществ и могут устроить настоящий «фейерверк» из процессов оздоровления. Да, эти 100% таятся внутри всех нас. Они заложены генетически, но мы ими не пользуемся.

Мы хотим помочь вам измениться в положительную сторону, чтобы радоваться жизни как можно дольше. Ничто не должно мешать нам по-настоящему наслаждаться каждым прожитым днем и всеми возможностями физического, душевного и ментального здоровья. Давайте не будем отказываться от чудесных перспектив просто потому, что в традиционной и других направлениях медицины это считается недостижимым. У вас есть только один способ



узнать, подходит ли вам то, чем мы делимся в этой книге: нужно попробовать. И если вы подойдете к проблеме со всей серьезностью, то каждый день сможете почувствовать, что происходит с вами и вашим телом.

Мы уверены: если вы уже испробовали все возможные варианты в борьбе с болью, но ничто не помогало надолго, эта книга подарит вам шанс. Наша терапия и три техники самолечения, которые можно легко применять дома, дополняют традиционные методы лечения и помогут их расширить. Ведь метод Либшера и Брахт позволяет увидеть те аспекты, которые временами не замечают или пренебрегают ими. Терапия против боли, теория боли и артроза Либшера и Брахт подкреплены результатами различных исследований.

В последние годы активно публикуются научно-исследовательские работы, и эти аспекты рассматриваются все чаще. Однако данные еще не скоро дойдут до кабинетов врачей и, соответственно, вас как пациентов. Таким образом, теряется драгоценное время, а многие люди страдают, и качество их жизни снижается. Поэтому мы предлагаем сделать следующее: сократите путь вместе с нами и возьмите контроль над болью в свои руки!

Мы желаем вам чудесной, лишенной боли, здоровой и подвижной жизни.

Ваши Петра Брахт и Роланд Либшер-Брахт

## Как работать с этой книгой

**Вы хотите получить полный объем знаний, мотивации и советов?**

→ Прочитайте книгу от начала до конца. Мы написали ее таким образом, что вы автоматически придете к упражнениям в нужное время.

**У вас есть желание ознакомиться с основной темой, но потратить на это как можно меньше времени и быстрее перейти к упражнениям?**

→ Тогда прочитайте краткое изложение в конце глав 1–6, в 7-й главе — об области возникновения вашей боли, обе заметки на стр. 119 и 121, а затем полностью главу 9.

**Вы пытаетесь понять, как возникает боль и как обрести максимальную мотивацию, чтобы целенаправленно от нее избавиться?**

→ Тогда прочитайте краткое изложение после глав 1–3 и начните с 4-й главы.

**Вам нужно сразу приступить к упражнениям?**

→ Сначала необходимо решить, какую из трех техник (растяжка, массаж роликами или остеопрессура) вы хотите испробовать, затем прочитайте в главе 9 описание соответствующей техники, «Первые 12 шагов» и беритесь за упражнения.

Не важно, какой путь вы выберете: если вы что-то пропустите, чтобы быстрее перейти к упражнениям, то прочитайте остаток книги главу за главой, даже если уже выполняете упражнения. Здесь есть всё, что наилучшим способом поможет вам самим исцелиться.

Однако, пожалуйста, не допускайте самой распространенной ошибки: **не прекращайте выполнять упражнения, когда боль исчезнет!** Как только заметите, что начинаете расслабляться, реагируйте незамедлительно: еще раз прочитайте всю книгу или отдельную главу, чтобы снова обрести мотивацию для выполнения упражнений по крайней мере шесть раз в неделю. Таким образом, вы сможете постоянно получать новую порцию мотивации.

Желаем вам удачи!

**P.S. У нас для вас есть кое-что особенное:** основой этой книги, естественно, являются упражнения, так как благодаря им можно избавиться от боли и всегда чувствовать себя хорошо. Поэтому мы потратили много сил на составление описания упражнений и снабдили их фотографиями. Выполняя наиболее сложные задания, используйте бесплатные дополнительные видеозаписи, на которых Роланд делает движения вместе с вами и дает пояснения. Вы сможете перейти на эти записи напрямую через ссылки или QR-коды под соответствующими упражнениями<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> Все видеозаписи представлены на немецком языке.



Глава 1

**Правда о боли:  
факты и мифы,  
о которых  
вы должны знать**

## Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли

Если говорить о боли и борьбе с ней, то в течение жизни мы все проходим почти одинаковые испытания. Все начинается в детстве, когда мы понимаем, что наши бабушки и дедушки чувствуют себя не очень хорошо и уже несколько лет принимают обезболивающие. Большие расстояния дедушке приходится преодолевать с тростью, а бабушке, чтобы поставить горшки с цветами на подоконник, приходится обращаться за помощью. В какой-то момент в семье начинают поговаривать об операции и о том, что обезболивающие больше не действуют. Все испытывают беспокойство и ощущают беспомощность. Понятно, что бабушка и дедушка страдают от многолетнего артроза, и мы все чаще слышим от них: «Сегодня мне особенно тяжело двигаться». А потом врачи советуют операцию, потому что так больше не может продолжаться, ведь боль ограничивает движение и с каждым днем становится только хуже.

## После операции боль возвращается

После первой операции мы думаем, что теперь наконец все в порядке. И часто пожилым людям действительно сначала становится намного лучше. Но затем возникает новая боль или возвращается старая, потому что перегружаются искусственные суставы. К сожалению, последующие операции ничего не дают, и без ходунков или инвалидной коляски уже не обойтись. Дедушка не может передвигаться, а бабушка — заниматься домашним хозяйством, и пансионат для престарелых кажется единственным решением проблемы. Нечто похожее мы переживаем не только в кругу семьи. Друзья и знакомые часто рассказывают о том же. И мы, будучи еще подростками, понимаем: когда-нибудь это произойдет и с нашими родителями.

## Иногда подвижность просто исчезает

Чем старше становятся родители, тем больше их история начинает походить на историю бабушки и дедушки. В конце концов происходит неизбежное: мы сами начинаем испытывать боль, прежде всего в спине. Но кто вообще от нее не страдает? В жизни есть свои закономерности. И мы следуем им с самого детства. Внезапно возникающая боль все чаще дает о себе знать, ограничивая нашу подвижность. Мы начинаем принимать обезболивающие, от безобидных до весьма сильных. А иногда и вовсе не можем без них обойтись и вынуждены прибегать к препаратам постоянно. Начинается существование с более или менее тяжелыми, а часто и хроническими болями, которые, к сожалению, постоянно возвращаются, усугубляются или вообще не проходят. Теперь они правят жизнью.

Нам приходится проходить огромное число медицинских проверок, от рентгена до КТ или МРТ. Обсуждаются различные методы реабилитации. Меры могут быть безобидными, такими как сглаживание хрящевой поверхности. Но зачастую без хирургии не обойтись: предлагается замена суставов на искусственные. Противоречащие друг другу мнения разных врачей лишают нас уверенности. И вот уже сложно обходиться без палочки, насадки на унитаз, лифта-подъемника, ходунков или инвалидного кресла. А потом подвижность совсем исчезает.

## На самом ли деле это судьба?

Эта проблема касается практически всех: мало кому удастся избежать боли. Но бывают и исключения. Кто не знает истории дедушки или тети, которые всю свою жизнь курили, каждый день пили красное вино или виски, никогда не занимались спортом и при этом сохранили здо-

Индивидуальные осложнения являются не единичными случаями, а закономерностью.