

Máte bolesti a nevíte, zda je pro Vás McKenzie metoda vhodná?

Jsou přes den chvílky, kdy necítíte žádnou bolest? Třeba jen 10 minut?

Vyskytuje se vaše bolest v oblasti páteře nebo pokud je i v končetině, pak pouze ke kolenu či k loktu?

Prodělali jste více jak jednu epizodu bolesti v bedrech či krční páteři nebo kloubech v končetině v posledních měsících nebo letech?

Cítíte se hůře během nebo hned po dlouhodobějším ohýbání nebo shýbání, jako je např. stlažení postelí, luxování, práce na zahradě, mytí podlahy atd.

Cítíte se hůře při dlouhodobějším sezení (např. sledování TV nebo práce u počítače) nebo při vstávání z sedu?

Zjistili jste, že Vaše obtíže souvisí s nějakou aktivitou, ale pokud se jí vyhnete, pak obtíže nemáte?

Cítíte se lépe, když ležíte na břiše? (Je možné, že se cítíte hůře několik minut než bolest odezní, v tom případě je odpověď na tuto otázku ano).

Cítíte se lépe při chůzi?

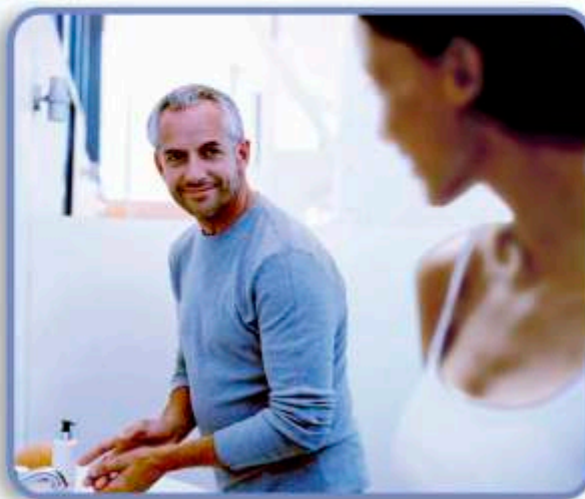
Jestliže jste odpověděli **ANO** na více než 4 otázky je velká šance, že vám autoterapie pomůže.

Autoterapie:

Dle Vašich obtíží si prostudujte knihy "Léčíme si záda sami" nebo "Léčíme si bolesti krční páteře sami" atd., kde se dozvíte, jak si ulevit od bolestí dolní části zad, potíží s krční páteří nebo bolestí kloubů a jak daným problémům preventivně předcházet. Mezinárodní vědecké studie potvrzují, že informace, postup terapie a cvičení doporučené v těchto publikacích přinášejí pacientům dobré a přetrvávající výsledky autoterapie či léčby.

Máte-li obtíže viz následující:

- a. Ischias.
- b. Lumbago.
- c. Artritida kyčlí či bolest hýždí, ramen nebo paží.
- d. Obtíže s předklonem pro ztuhlost nebo bolest.
- e. Bolest, která původně začala v bederní nebo krční oblasti a nyní se šíří do hýždí nebo ramen.
- f. Občasné mravenčení nebo poruchy citlivosti v chodidlech nebo rukou.
- g. Bolest do loktů nebo kolen, která doposud neustoupila po žádné dosavadní léčbě.



Vyhledejte McKenzie terapeuta-odborníka MDT, který vám poradí, jak postupovat v léčbě. McKenzie terapeuti jsou vyškoleni k určení diagnózy pro celý pohybový systém. To znamená, že jsou schopni určit, zda-li se příčina vašich potíží nachází v kloubu, v měkkých tkáních, ve svalcích, či v pohyblivých složkách páteře jako jsou např. meziobratlové ploténky.

Na základě pohybového vyšetření a anamnézy Vám odborník MDT doporučí, jakým způsobem aktivně postupovat v odstranění potíží, v prevenci a jak zvládat běžné denní aktivity bez bolesti.

Správný pohyb léčí



zvládněte svoji
bolest

McKenzie metoda®
Mechanická Diagnostika a Terapie®

McKenzie Institute Czech Republic and Slovakia
Centrum pro postgraduální studium mechanické
diagnostiky a terapie pohybového aparátu



Co je McKenzie metoda[®]?

McKenzie metoda, rovněž nazývaná mechanická diagnostika a terapie (MDT), je založená na filosofii edukace a aktivního přístupu pacienta k léčbě. Využívá se na celém světě a je vhodná pro celý pohybový systém tj. jak pro problémy dolní části zad, krční páteře, tak i pro klouby končetin. Metoda je v současnosti jednou z nejvíce vědecky podložených metod v oblasti fyzioterapie. Hlavním odlišujícím rysem je mechanické vyšetření, které stanoví mechanickou diagnózu, a teprve poté cílený léčebný plán. Kvalifikovaní McKenzie terapeuť jsou již ze vstupního vyšetření schopni určit, zda-li tato metoda bude prospěšná pro daného pacienta.

Tři kroky vedoucí k úspěchu

1. Vyšetření

McKenzie metoda využívá komplexního vyšetření pohybů a tolerance mechanické zátěže vašeho hybného systému. Terapeut hodnotí anamnestické údaje, spolu s chováním vašich bolestivých symptomů v důsledku aplikované mechanické zátěže (tj. testování opakovaných pohybů do maxima rozsahu či setrvání v určitých polohách).

Terapeut je schopen analyzovat a interpretovat změnu chování vašich symptomů a vaší pohyblivosti, a sledovat vliv určitých pohybů či poloh, eventuálně posoudit celkový efekt na vaše tělo. Toto vyšetření se nazývá mechanické vyšetření.

(Ano, představte si Vaše tělo jako motor a terapeuta jako mechanika!). Díky tomuto mechanickému vyšetření lze klasifikovat mnoho problémů s využitím analýzy sledování lokality bolesti a omezení pohybu.

2. Terapie

Nejčastější chybnou domněnkou o McKenzie metodě je smýšlení, že jde pouze o extenční cvičení, a pomíjí se fakt jedinečné diagnostiky mechanického problému. Pokud je terapie vhodná, vychází McKenzie postup z aktivního cvičení pohybů, které odstraňují bolest

a upravují funkci pohybu. Každé cvičení, včetně počtů cviků a frekvence, se vybírá individuálně dle jedince a různě se modifikuje a kombinuje. V každém případě musí terapie vycházet a odpovídat mechanické diagnóze, získané po pečlivém vyšetření, jinak mohou být výsledky špatné. Indikátorem vhodně zvolené terapie je fenomén centralizace. Robin McKenzie uvádí ve své knize z roku 1981: „Jestliže žádným pohybem nebo pozicí nelze centralizovat či redukovat bolest pacienta, pak tento pacient není vhodný pro mechanickou terapii“.

V případech, kdy pacient nereaguje na mechanickou terapii, je doporučen k dalšímu vyšetření, eventuálně jiné léčbě.

3. Prevence

Většina pacientů, kteří dobře reagují dle principů MDT, je schopna se úspěšně léčit sama a rovněž snížit počet návštěv u terapeutů. Jakmile znají pravidla auto-terapie, jsou schopni se efektivně léčit.

Pacienti, kteří dodržují doporučenou terapii včetně korekce pohybových stereotypů, mají mnohem méně přetrvávající obtíže a jsou schopni předcházet recidivám, nebo pokud se nové obtíže objeví, zvládnou je zpravidla na základě odborné edukace o problému rychle a efektivně odstranit.

Nejpravdivější výklad McKenzie metody.

Jde o komplexní koncepci založenou na vědecky podložených principech a zásadách, které jsou-li plně pochopeny a následovány, jsou velice úspěšné.

Cíl McKenzie metody:

- redukce bolesti a deformity
- udržení redukce díky edukaci a režimovým opatřením držení těla
- obnova plné funkce pohybu
- prevence recidiv

The Original McKenzie[®] Product:

<http://www.shop-mdt.cz/>
produkt@mckenzie.cz

Knihy:

„Léčíme si záda sami“

„Léčíme si bolesti krční páteře sami“

„Léčíme si rameno sami“

„Léčíme si koleno sami“

Bederní role / Krční role / Noční role / Fixační pás BackCARE

www.backcare.cz • backcare@seznam.cz

<http://www.shop-mdt.cz/>



Ověřte si, že zdravotní středisko, klinika, nemocnice či fyzioterapie hlásající, že poskytují péči podle McKenzie metody, mají kvalifikované vyškolené odborníky v MDT[®].

Více najdete na:
www.mckenzie.cz
www.mckenzie.sk

Mezinárodní databáze odborníků v MDT[®] na:
www.mckenziemdt.org

80% dospělé populace se v určité fázi svého života setká s bolestí zad

75% se může vyléčit pomocí autoterapie

70% epizod bolesti zad se objeví bez viditelného důvodu a většinou se dá zvládnout úpravou životního stylu, zvláště ty, které souvisí s úpravou nesprávných pozic zejména ochablého sedu a stoje