

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

Sú cez deň chvíle, kedy necítite žiadnu bolesť?
Aspoň na 10 minút?

Vyskytuje sa Vaša bolesť v oblasti chrbtice alebo v končatine (po koleno alebo po lakte)?

Prekonali ste v posledných mesiacoch alebo rokoch viac ako 1 epizódu bolesti v drierkovej, či krčnej chrbtici alebo v kĺboch končatiny?

Cítite sa horšie počas, alebo hneď po dlhodobejšom ohýbaní alebo predkláňaní, ako napr. po ustieľaní postele, vysávaní, práci v záhrade, umývaní podlahy, atď.?

Cítite sa horšie pri dlhšietrvajúcom sedení (napr. pri sledovaní TV alebo práci s počítačom) alebo pri vstávaní zo sedu?

Zistili ste, že Vaše problémy súvisia s nejakou aktivitou, ale pokiaľ sa jej vyhnete, tak problémy nemáte?

Cítite sa lepšie, keď ležíte na bruchu? (Je možné, že sa cítite horšie niekoľko minút, než Vaša bolesť odoznie, v tom prípade je odpoveď na túto otázku áno).

Cítite sa lepšie pri chôdzi?

Ak ste odpovedali **ÁNO** na viac ako 4 otázky, je veľká pravdepodobnosť, že Vám autoterapia pomôže.

Autoterapia:

Podľa Vašich problémov si preštudujte knihy "Léčíme si záda sami" alebo "Léčíme si bolesti krční páteře sami", atď., kde se dozvíte, ako si uľaviť od bolesti drierkovej chrbtice, krčnej chrbtice alebo bolesti kĺbov a ako daným problémom preventívne predchádzať. Mezinárodné vedecké štúdie potvrdzujú, že informácie, postup terapie a cvičenia odporúčané v týchto publikáciách prinášajú pacientom dobré a pretrvávajúce výsledky autoterapie alebo liečby.

Ak máte nasledujúce problémy:

- a. Ischias.
- b. Lumbago.
- c. Artritídu bedrového kĺbu, ramien alebo rúk.
- d. Problémy s predklonom pre stuhnutosť alebo bolesť.
- e. Bolesť, ktorá pôvodne začala v drierkovej alebo krčnej oblasti a teraz sa šíri do stehien alebo ramien.
- f. Občasné mravenčenie alebo poruchy citlivosti v chodidlách alebo rukách.
- g. Bolesť po lakte alebo kolená, ktorá doteraz neustúpila po žiadnej doterajšej liečbe.



Na základe pohybového vyšetrenia a anamnézy Vám odborník MDT odporučí, akým spôsobom aktívne postupovať pri odstraňovaní problémov, v prevencii a ako zvládať bežné denné aktivity bez bolesti.

Správny pohyb lieči

zvládnite svoju
bolesť

McKenzie metóda®
Mechanická Diagnostika a Terapia®

McKenzie Institute Czech Republic and Slovakia
Centrum pre postgraduálne štúdium mechanickej
diagnostiky a terapie pohybového aparátu



Čo je McKenzie metóda®?

McKenzie metóda, taktiež nazývaná mechanická diagnostika a terapia (MDT), je založená na filozofii edukácie a aktívneho prístupu pacienta k liečbe. Využíva sa na celom svete a je vhodná pre celý pohybový systém tj. ako pre problémy driekovej chrbtice, krčnej chrbtice, tak aj pre kĺby končatín. Metóda je v súčasnosti jednou z najviac vedecky podložených metód v oblasti fyzioterapie. Hlavným odlišujúcim znakom je mechanické vyšetrenie, ktoré určí mechanickú diagnózu a až potom sa určí cielený liečebný plán. Kvalifikovaní McKenzie terapeuti sú už zo vstupného vyšetrenia schopní určiť, či bude táto metóda pre daného pacienta prospešná.

Tri kroky vedúce k úspechu

1. Vyšetrenie

McKenzie metóda využíva komplexné vyšetrenie pohybov a toleranciu mechanickej záťaže Vášho pohybového systému. Terapeut hodnotí anamnestické údaje, spolu so sledovaním Vašich bolestivých symptómov v dôsledku aplikovanej mechanickej záťaže (tj. testovanie opakovaných pohybov do maximálneho rozsahu alebo zotrvanie v určitých polohách).

Terapeut je schopný analyzovať a interpretovať zmenu prejavov Vašich symptómov a Vašu pohyblivosť a sledovať vplyv určitých pohybov alebo polôh, eventuálne posúdiť celkový efekt na Vaše telo. Toto vyšetrenie sa nazýva mechanické vyšetrenie.

(Áno, predstavte si Vaše telo ako motor a terapeuta ako mechanika!). Vďaka tomuto mechanickému vyšetreniu je možné klasifikovať veľa problémov s využitím analýzy sledovania lokality bolesti a obmedzenia pohybu).

2. Terapia

Najčastejšou chybou domnienkou o McKenzie metóde je názor, že ide iba o extenzné cvičenie a zabúda sa na fakt jedinečnej diagnostiky mechanickeho problému. Pokiaľ je terapia vhodná, vychádza McKenzie postup z aktívneho cvičenia pohybov, ktoré odstraňujú bolesť a upravujú

funkciu pohybu. Každé cvičenie, vrátane počtu cvikov a frekvencie sa vyberá individuálne podľa jedinca a rôzne sa modifikuje a kombinuje. V každom prípade musí terapia vychádzať a zodpovedať mechanickej diagnóze, získanej po dôkladnom vyšetrení, inak môžu byť výsledky zlé. Indikátorom vhodne zvolenej terapie je fenomén centralizácie. Robin McKenzie uvádza vo svojej knihe z roku 1981: „Ak žiadnym pohybom alebo pozíciou nie je možné centralizovať alebo redukovať bolesť pacienta, tak tento pacient nie je vhodný pro mechanicke terapiu“.

V prípadoch, kedy pacient nereaguje na mechanicke terapiu, je odporúčaný na ďalšie vyšetrenie, eventuálne inú liečbu.

3. Prevencia

Väčšina pacientov, ktorá dobre reaguje na princípy MDT, je schopná sa úspešne liečiť sama a taktiež znížiť počet návštev u terapeuta. Akonáhle poznajú pravidlá autoterapie, sú schopní sa efektívne liečiť.

Pacienti, ktorí dodržiaú odporúčanú terapiu vrátane korekcie pohybových stereotypov majú podstatne menej pretrvávajúcich problémov a sú schopní predchádzať recidívam, alebo, ak sa nové problémy objavia, zvládnu ich zvyčajne na základe odbornej edukácie o probléme rýchlo a efektívne odstrániť.

Overte si, že zdravotné stredisko, klinika, nemocnica alebo fyzioterapia prezentujúca, že poskytuje terapiu podľa McKenzie metódy, má kvalifikovaných vyškolených odborníkov v MDT®

Viac nájdete na:
www.mckenzie.cz
www.mckenzie.sk

Medzinárodná databáza odborníkov v MDT® na:
www.mckenziemdt.org

80% dospeléj populácie sa v určitej fáze svojho života stretne s bolesťou chrbtice

75% sa môže vyliečiť pomocou autoterapie

70% epizód bolesti chrbtice sa objaví bez zjavného dôvodu a väčšina sa dá zvládnuť úpravou životného štýlu, obzvlášť tie, ktoré súvisia s úpravou nesprávnych pozícií, najmä ochabnutého sedu a stoja

Najpravdivejší výklad McKenzie metódy.

Ide o komplexnú koncepciu založenú na vedecky podložených princípoch a zásadách, ktoré, ak sú správne pochopené a nasledované, sú veľmi úspešné.

Ciel' McKenzie metódy:

- redukcia bolesti a deformity
- udržanie redukcie vďaka edukácii a reži movým opatreniam držania tela
- obnova plnej funkcie pohybu
- prevencia recidív

The Original McKenzie® Product:

<http://www.mckenzie.sk>

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

„Léčime si záda sami“

„Léčime si bolesti krční páteře sami“

„Léčime si rameno sami“

„Léčime si koleno sami“

Drieková opierka/Krčná rolka/Nočná rolka/Fixačný pás

www.backcare.cz • backcare@seznam.cz

<http://www.mckenzie.sk>

