magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 9. 9. 2022 | Mgr. Martina Karasová

McKenzie metoda. Zatočte s bolestí

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/McKenzie-metoda.-Zatocte-s-bolesti__s10011x20375.html

McKenzie metoda (MDT) je celosvětově uznávaná metoda vyšetření a léčby bolesti páteře a periferních kloubů a svalů. Po celém světě je fyzioterapeuty a lékaři používána již více než 30 let a je založena především na aktivním zapojení pacienta do léčebného procesu.

Metodu **Mechanické Diagnostiky a Terapie (MDT)** vynalezl novozélandský fyzioterapeut Robin McKenzie. Klíčovým momentem je vstupní vyšetření, na jehož základě je stanoven odpovídající léčebný plán. Nákladné zobrazovací vyšetření není často vůbec nutné. Certifikovaní MDT odborníci dokáží velmi

rychle rozpoznat, zda bude tato metoda pro daného pacienta efektivní.

Pro koho může být metoda prospěšná?

Pokud se vás týká některá z uvedených obtíží, může být právě McKenzie metoda pro vás ta pravá.

- ischias/lumbago
- bolest kloubů (v kyčlích, hýždích, ramenech nebo nad lokty)
- problémy s ohýbáním, z důvodu ztuhlosti nebo bolesti v dolní části zad
- bolest, která se jeví jako vycházející z dolní části zad nebo krku, šířící se do hýždí nebo ramen
- pocit mravenčení nebo špatná citlivost v chodidlech nebo dlaních
- bolest v koleni nebo lokti, kterou se nepodařilo odstranit léčbou cílenou na tyto oblasti

4 kroky léčby

1. Vyšetření - jak probíhá?

Terapeut nejprve odebere detailní anamnézu, která je zaměřena především na chování a **výskyt symptomů**. Klient může být vyzván, aby vykonal určité pohyby (i opakovaně) nebo setrval v některých pozicích. Reakce klientových obtíží a změna rozsahu pohybu vzniklá na opakování pohybů poskytne terapeutovi informaci o tom, jak může problém kategorizovat.

2. Klasifikace - fyzioterapeut zhodnotí váš stav

Vyšetření a terapie se odvíjí od **subjektivních pocitů pacienta a jejich objektivního zhodnocení terapeutem**. Terapeut klade cílené otázky a hodnotí reakci příznaků (např. intenzitu, místo a charakter bolesti) na pohyby a pozice, které klient během vyšetření vykonává. Odpovídají-li obtíže některému ze syndromů tak, jak je popsal Robin McKenzie, dokáže terapeut stanovit na základě klientových odpovědí a dle reakcí jeho symptomů (příznaků)

mechanickou diagnózu.

3. Léčba - cesta, jak si pomoci sám

Za využití informací získaných z vyšetření terapeut **doporučí specifické cvičení a poradí vhodné pozice, které by si klient měl osvojit**. A samozřejmě i **doporučí, kterým pozicím je třeba se dočasně vyhnout**. Někdy může terapeut použít i manuální techniku (např. aplikaci přetlaku, mobilizaci). **Důležité je, aby se do terapie aktivně zapojil i klient.**

- V zásadě se většina pacientů dokáže **uzdravit sama**, pokud dostane správnou informaci a adekvátní léčebný nástroj, tedy že rozumí tomu proč a jak.

4. Prevence – pomoc do budoucna

Když se klient naučí léčit svůj aktuální problém, získá zároveň informaci o tom,

jak minimalizovat riziko návratu obtíží v budoucnosti. Klienti tak dokáží své obtíže korigovat a mají svou léčbu pod kontrolou. Je ověřeno, že u problémů, které přetrvávají dlouhodobě, je mnohem menší pravděpodobnost jejich návratu, pokud léčebného úspěchu dosáhl klient sám pomocí aktivní nikoliv pasivní terapie.

Cvičení zvolené pro terapii však musí vzejít z důkladného vyšetření, proto je vhodné **navštívit certifikovaného nebo diplomovaného terapeuta této metody**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: www.mckenzieinstitute.org

bolest bederní páteře bolest krční páteře bolest mezi lopatkami bolest svalů bolest zad cvičení na krční páteř fyzioterapie lumbago McKenzie metoda prevence uvolnění krční páteře zdravotní cvičení

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz