

McKenzie metoda

McKenzie metoda neboli mechanická diagnostika a terapie je diagnostický a terapeutický systém založený na mechanismu vyvolání bolesti v souvislosti s prováděním opakovaných pohybů nebo udržované polohy daného kloubu anebo celého těla.

Metoda je vhodná pro celý muskuloskeletální systém, tzn. hrudní, bederní, ale i svaly a klouby končetin.

Na základě kineziologického rozboru, tj. podrobné anamnézy a pohybových testů, fyzioterapeut stanoví diagnózu a určí, zdali tato terapie je pro pacienta vhodná či nikoliv.

V rámci terapie cvičí pacient obvykle pouze jeden cvik několikrát denně a dodržuje pokyny běžných denních aktivit, které mu jsou doporučeny pro usnadnění denních činností – např. jak se oblékat, jak si čistit zuby, jak sedět, stát, vstávat, spát, aby se bolestivé příznaky neprovokovaly.

Smyslem McKenzie metody je naučit pacienta, jak si může svoje obtíže odstranit sám a jak může preventivními opatřeními předcházet vzniku a rozvoji recidiv.

McKenzie metoda umožňuje určení mechanického problému – jako jediná je např. schopna rozlišit, zda je kořenové dráždění z bederní páteře způsobeno diskopatií (ploténkou), spondylolistézou (posunutým obratlem), foraminální stenózou (zúžením kanálku), anebo zda se jedná o přenesenou bolest z kyčle, křížokyčelního kloubu. A díky tomu jsou zřídka potřeby nákladná zobrazovací vyšetření.