

McKENZIE

Das Therapiekonzept wurde von einem neuseeländischen Physiotherapeuten entwickelt. Es beruht auf der Selbstbehandlung des Patienten. Das funktioniert aber nur, wenn dem Patienten klar ist um welche Art seines Rückenproblems es sich handelt bzw. welches Management an Anwendungen sich für ihn dadurch ergibt.

Therapie:

Die Therapeutin ermittelt auf Grund einer ausführlichen subjektiven Untersuchung das Verhalten des Schmerzes, welches durch objektive Untersuchungen in Haltung und Bewegung zu einem klaren Bild führt. Aufgrund dieser Beurteilungen kann das Problem sein:

- Ein Haltungsproblem oder
- ein Problem, welches sich aufgrund einer immer wiederkehrenden Fehlbenützung des Körpers ergibt (Dysfunktion) oder
- ein Problem im Bandscheiben oder Rückenmarksbereich.

Je nach nachdem, zu welcher Einstufung bezüglich des Rückenproblems die Therapeutin kommt, werden Maßnahmen durch Lagerung und Übungen vom Patienten durchgeführt. Durch die korrekte Durchführung dieses Managements, spürt der Patient deutlich die Verbesserung und er gewinnt Vertrauen in das eigene Handeln.

So verlangen haltungsbedingte Rückenprobleme Stabilität durch entsprechende Übungen und deren Anwendung im Alltag, während Rückenprobleme, die sich auf Grund von Verkürzungen ergeben, also dysfunktionell sind, keine Verbesserung erfahren durch Stabilitätsübungen, sie erfordern eine wiederholte Anwendung von Dehnungs- und Mobilisationsübungen um das verkürzte Gewebe, das auch für den Schmerz verantwortlich ist, zu normalisieren.

Würde diese Anwendung bei akuten Bandscheibenvorfällen in einer ungünstigen Richtung gemacht werden, würde sich nicht nur nichts verbessern, sowie im ersten Fall, sondern mit ziemlicher Sicherheit würde der Schmerz größer werden.

Bei Bandscheibenvorfällen nach diesem Therapiekonzept ist einzig das Verhalten des Schmerzes ein verlässlicher Parameter, der die Verbesserung des Zustandes beweist. So ist es immer ein positives Zeichen, wenn der ausstrahlende Schmerz durch die Übungen weniger weit in Arme oder Beine ausstrahlt. Es wird als Zentralisationsphänomen bezeichnet. Der Patient lernt, dass sich bei keiner Anwendung (Ausgangsposition, Haltung, Übung) der Schmerz in die Peripherie ziehen darf.....

Therapeut und Patient sind ein Team. Die Therapeutin instruiert den Patienten bei diesem Konzept zum Handeln also zur Selbstbehandlung nach McKenzie.

Das Therapiekonzept und deren Anwendung zeichnet sich durch eine klar logische und gut strukturierte Anwendung für den Patienten aus. Es erfordert aktive Anwendungen - im Akutfall sogar alle 2-3 Stunden täglich, aber dafür nur kurz. Das Ziel ist zuerst die Schmerzfreiheit, dann die Wiederherstellung der Beweglichkeit in allen Richtungen, also eine ausgewogene muskuläre Balance.