



Was ist McConnell?

Jenny McConnell, eine australische Physiotherapeutin, befasste sich ursprünglich intensiv mit Knieschmerzen, später mit Schulterschmerzen. Sie entwickelte eine Behandlungsmethode für vordere Knieschmerzen.

Eine exakte Beurteilung der statischen Beinachse und des Gangbilds sind die Grundlage für die Behandlung. Die Therapeutin beobachtet die Vorfuss-, Rückfuss-, Knie- und Kniescheiben- sowie die Hüftgelenks-Stellung beim Gehen und Stehen. Besondere Beachtung schenkt der Behandelnde der Stellung der Kniescheibe im Verhältnis zur Beinachse. Weicht die Kniescheibe in Ruhe oder bei Spannung des vorderen Oberschenkelmuskels in ihrer Gleitbewegung von der Norm ab, wird dementsprechend mit korrigierenden Übungen und Taping gearbeitet. Die Übungen enthalten Dehnungen der zu straffen Gewebe und Kräftigung der zu schwachen Muskulatur sowie das Erlernen der schonenderen Belastungsachse für Alltag und Sport. So soll das schmerzhafteste Gewebe vom chronischen Übergebrauch entlastet werden.

Das Taping (Klebe-Verbände) dient der Optimierung der Kniescheibenposition und der Entlastung der strapazierten Gewebe. Dadurch kommt eine Linderung der Schmerzen zustande. Deshalb kann die Patientin im Alltag und bei sportlicher Betätigung rasch die gewohnte Aktivität mit Tape aufnehmen und erleidet daher keine Schwächung durch Nicht-Gebrauch.

Die Patienten erlernen das Taping in der Therapie und tapen sich selbständig, anfänglich täglich, später noch bei schmerzauslösenden Tätigkeiten.

Die etwas später entwickelte Behandlungsmethode für schmerzhafteste Schultern bedient sich in der Befundaufnahme auch der Biomechanik. Die Suche nach der Ursache der Beschwerden, die Analyse von muskulären Ungleichgewichten haben immer eine kausale Behandlungsstrategie zum Ziel.

Bei der Schulter werden die Stellung des Oberarms im Verhältnis zum Schulterblatt und Brustwirbelsäule beurteilt. Gemäss Befund wird mittels Tape die korrigierte Stellung des Oberarms unterstützt und / oder überlastete Gewebe entlastet. Die Taping-Technik dient hier vor allem zur Positionsverbesserung und dadurch zur Entlastung der überforderten Sehnen. Auch bei der Schulterbehandlung ist die muskuläre Kontrolle von grosser Bedeutung.