

## Was ist McKenzie?

Robin McKenzie entwickelte ein **Selbstbehandlungs-Konzept**, das der Nackenschmerz-Patientin oder dem Kreuzschmerz-Patienten auf einfache Weise hilft, sich mit Übungen selbst zu behandeln, vorsorglich zu handeln und sich den Beschwerden angepasst korrekt zu verhalten. Schmerzen im Nacken und Rücken werden verschiedenen Ursachen zugeordnet. Der physiotherapeutische Befund zeigt, ob sich die Schmerzen auf eine belastende Haltungsproblematik, Bandscheiben-Beschwerden oder verkürzte Strukturen zurückführen lassen.

In der Untersuchung wird festgestellt, welche Bewegungsrichtung, z. B. ob Beugung oder Streckung mit oder ohne seitlicher Korrektur, die Symptome reduziert. Aufgrund des Befunds bestimmt die Therapeutin die Übung, mit welcher die Patienten ihre Beschwerden positiv beeinflussen können. Die Dosierung der Übung ist an die Ursache angepasst.

Zusätzlich lernen die Patientinnen, wie sie die betroffene Körperregion im Alltag gelenkschonend einsetzen.

In der Physiotherapie wird, sobald möglich, die Belastung gesteigert und die Übung erschwert. Der Physiotherapeut ergänzt die Behandlung unter Umständen mit passivem Überdruck oder Mobilisationen.

Im Verlauf der Therapie lernt die Patientin ihre Faktoren, die die Beschwerden auslösen, kennen und somit auch vermeiden. Das alltägliche Verhalten soll angepasst werden können. Sollte trotzdem eine Schmerzattacke auftreten, soll der Patient wissen, mit welcher Übung er sofort Gegensteuer geben kann, und wie so einem weiteren Schub vorgebeugt werden kann.

**McKenzie** hat einfach lesbare, sehr informationsreiche, gut bebilderte **Büchlein** für Betroffene herausgegeben, die bei uns erhältlich sind.

