

Wo finde ich qualifizierte Therapeuten?

Ausgebildete Therapeuten finden Sie unter:

www.mckenzie.de



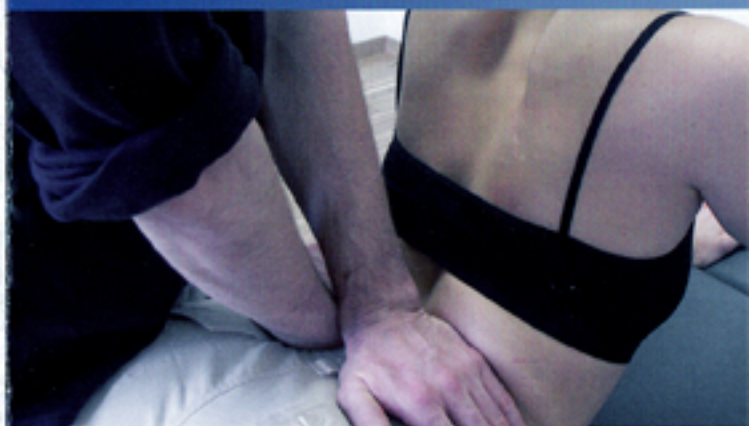
McKenzie Institut
Deutschland | Schweiz | Österreich

St. Magnus Str. 2 | 87672 Roßhaupten
E-mail: kontakt@mckenzie.de

Ausgehändigt durch:



McKenzie Institut
Deutschland | Schweiz | Österreich



Behandle Dich selbst!

Mechanische Diagnose und Therapie

Die McKenzie-Methode

Selbstbehandlung ist möglich!



Die Bücher erklären anschaulich, wie Patienten bestimmte Haltungen und gezielte Übungen zur Schmerzbehandlung nutzen können.

Die Wirksamkeit des Buches **“Behandle Deinen Rücken selbst”** von Robin McKenzie wurde in einer wissenschaftlichen Untersuchung von Brian Udermann (The Spine Journal, 2004) bei Patienten getestet, die seit zehn Jahren unter Rückenbeschwerden litten.

Die Ergebnisse:

Nach 9 Monaten:

- 82 % gaben an, weniger Schmerzen zu haben
- 60 % waren schmerzfrei
- 95 % der schmerzfreien Patienten machten das Buch dafür verantwortlich

Nach 18 Monaten:

- Die Häufigkeit akuter Rückenbeschwerden senkte sich um 96 %

Dieses Buch liefert logische und nachvollziehbare Erklärungen zum Phänomen Rückenschmerz und bietet absolut simple und leicht durchzuführende Übungen zur Besserung. Die Methoden sind einfach und doch seit Jahren erfolgreich erprobt und eingesetzt.

Nach jahrelanger Odyssee von Arzt zu Arzt für mich einer der wenigen ernstzunehmenden Rückenratgeber.

Persönliches Urteil eines Rezensenten aus Bremen

MDT- das sagen Fachleute

Die klinische Untersuchung nach McKenzie hat eine größere Aussagefähigkeit als Kernspinbilder bei der Unterscheidung von schmerzhaften und nicht schmerzhaften Bandscheiben.

Ron Donelson, Spine 1997

Kein anderes physiotherapeutisches Behandlungskonzept wurde so erforscht wie das McKenzie-Konzept. Die Untersuchungsmethode ist wissenschaftlich gesehen sehr zuverlässig.

Nikolai Bogduk MD, PhD, DSc - Professor of Pain Medicine University of Newcastle, Newcastle Australia

Durch die McKenzie Untersuchungsmethode können Patienten, die auf konservative Therapiemaßnahmen ansprechen, leichter definiert werden. Ich denke, es ist das wirkungsvollste physiotherapeutische Behandlungsverfahren, das wir derzeit haben.

*Vert Mooney,
Medical Director, US Spine & Sport, USA*

Was ist Mechanische Diagnose und Therapie?

Mechanische Diagnose und Therapie (MDT) ist ein Verfahren zur Untersuchung und Behandlung von Beschwerden der Wirbelsäule und Gelenken wie Knie und Schulter. In mehr als 30 Ländern setzen Physiotherapeuten und Ärzte die Mechanische Diagnose und Therapie mit Erfolg ein.

Die Methode ist sehr effektiv. Jeder Patient mit einer degenerativen Wirbelsäulenerkrankung sollte die Gelegenheit bekommen, vor einer Operation nach dieser Methode untersucht zu werden.

*Thomas Niemeyer,
Bereichsleiter Wirbelsäulenchirurgie der orthopädischen
Universitätsklinik Tübingen*

Mit der MDT-Methode lernen Sie:

- Ihr Problem zu verstehen
- Ihre Beschwerden selbstständig und effektiv zu behandeln
- beweglicher zu werden
- auch in Zukunft schmerzfrei zu bleiben

Drei Schritte zum Erfolg

Schritt 1 – Schmerz verstehen



Die Untersuchung beginnt mit einer ausführlichen Befragung der Patienten und Patientinnen. Die Therapeutin / der Therapeut erfragt, wo die Beschwerden sind, seit wann diese bestehen und welche Tätigkeiten diese Schmerzen verschlimmern.

Mit Hilfe der körperlichen Untersuchung kommen Sie zu einer verständlichen, zuverlässigen Diagnose.

In der Untersuchung findet man häufig die sogenannte **Zentralisation**. Dabei verlagern sich ausstrahlende Schmerzen zurück zur Wirbelsäule.



"Zentralisation" (Beispiel Lendenwirbelsäule)

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Patienten, die diese Schmerzverlagerung zeigen, eine sehr gute Prognose haben.

Aina A., Manual Therapy 2004



Schritt 2 – schmerzfrei werden

Die Therapeutin / der Therapeut erklärt Ihnen ausführlich die Ergebnisse der Untersuchung.

Daraus ergibt sich ein individuelles Therapieprogramm:

- Sie erlernen die Übungen sehr schnell
- Sie können die Übungen überall durchführen
- Sie benötigen keinerlei Trainingsgeräte



Ich war sehr froh, endlich selbst etwas gegen die Schmerzen tun zu können.

Henrik S., Freiburg

Manche Patienten benötigen zur vollen Schmerzfreiheit und Beweglichkeit die manuelle Hilfe der Therapeutin / des Therapeuten.



Schritt 3 – schmerzfrei bleiben



Sie können selbst:

- Aktuelle Beschwerden behandeln
- Vorbeugend aktiv sein und künftige Beschwerden vermeiden
- Akut auftretende Schmerzen schnell unter Kontrolle bringen

Die Ergebnisse dieser Studie weisen darauf hin, dass es möglich sein kann, das Risiko für das Auftreten von Rückenproblemen und die Inanspruchnahme medizinischer Hilfe während eines Jahres zu verringern.

Larsen K., Spine 2002