

Mc Kenzie - Mechanická diagnostika a terapie (MDT)

Metoda založena na aktivním přístupu pacienta

1.Diagnostika

Podrobná anamnéza a specifické mechanické vyšetření. Pomocí testování pohybů a sledování bolestivých reakcí a změn rozsahu pohybů, se určí předběžná diagnóza. Jestliže se během testování objeví fenomén „centralizace“ (přesun distální bolesti směrem k páteři, či úplné vymizení bolesti), můžeme očekávat dobrý výsledek.

2. Terapie

Pokud je pacient vhodný pro MDT, určí se na základě diagnózy vhodné cvičení, které pacient provádí několikrát denně, po určitou dobu.

Při úspěšné léčbě, se již mnozí pacienti dokáží léčit sami, předcházet novým obtížím a udržovat se tak v lepší kondici. Naučí se správné stereotypy (sed, stoj, nošení břemen...).