

## Nový účinný postup proti bolesti zad

Měl jsem problémy 10 let se zády, nedám dopustit na Mc Kenzie metodu, od té doby nemám bolesti a můj problém se vyřešil. Podle statistik je nás až 75 %, které bolí záda! Všichni hledáme metodu, jak se bolesti účinně zbavit. Tady je jedna z nich, o níž jste nejspíš dosud nevěděli, je to McKenzie metoda. Je rozšířená po celém světě, jen u nás je zatím méně známá. Přitom nejlepší na ní je vlastně to, že naučí člověka, jak si pomáhat sám. Bolest je příznak, ne podstata.

Až 80 % pacientů se díky přesně stanovené diagnóze může naučit léčit vlastními silami bez asistence terapeutů a nekonečných návštěv u lékařů a dalších odborníků. Je vhodná i při úrazech nebo po operacích páteře. "Často lze předejít operaci či opakovaným operacím páteře či kloubů končetin," Téměř každý pacient pocítí znatelný efekt už do tří až pěti návštěv. Pokud ne, je něco špatně - nejspíš si nevybral terapeuta, který by měl odbornou průpravu v této metodě skutečně na správné výši.

Postup přímo pro vás

Začíná podrobným vyšetřením s detailně propracovaným systémem spousty otázek, jak se pacient cítí při určitých pohybech a v jednotlivých pozicích. Na základě vyšetření se pak stanoví jedna ze tří mechanických diagnóz. Na jejich základě se vybere cílená terapie. Jedná se převážně o aktivní cvičení speciálně vybraných cviků pro konkrétního pacienta.

Bolest zad většinou není samostatnou diagnózou, ale příznakem. A McKenzie metoda umí spolehlivě určit, u koho je skutečně nutné mobilizovat páteř nebo další klouby, kdy zahájit soubor cviků k posílení a kdy to naopak nedoporučit. Umožní rovněž zjistit, co je primární příčinou daných obtíží, a kdy tedy odeslat pacienta k dalším specializovaným vyšetřením, aby se s předstihem odhalilo závažné onemocnění, které se za bolestí může skrývat. Vyhněte se běhání po doktorech. Její zakladatel Robin McKenzie je nazýván klinickým géniem.

V USA byl oceněn jako nejlepší fyzioterapeut, od britské královny získal ocenění za služby v oboru fyzioterapie. Jeho metoda se stala v mnoha zemích celého světa zlatým standardem včasné a přesnější diagnostiky a umožnění rychlejšího návratu pacientů do aktivního života.

Nemocní, léčení McKenzie metodou, téměř vždy dosahují lepších výsledků než s použitím dosud opakovaných léčebných postupů, jako je elektroléčba, vodoléčba, mobilizace a manipulace páteře, cvičení, včetně posilování hlubokého stabilizačního systému, apod. Nemusí už ani docházet na drahá vyšetření, jako je magnetická rezonance a další specializovaná vyšetření. Místo toho si pomůžete sami speciálním cvičením.

Zdroje:internet