

## McKenzie-módszer

Robin McKenzie, újzélandi fizioterapeuta, az 50-es években fejlesztett ki egy speciális vizsgálati és kezelési technikát a gerincpanaszok megoldására.

A módszer egy korai- aktív, mechanikai diagnosztikus, terápiás és megelőző eljárás. Leggyakrabban a gerincpanaszoknál alkalmazzák, mint amilyen pl. a porckorongsérv.

Mind a vizsgálat és a végzendő gyakorlatok a fájdalom viselkedésének mintáján alapulnak, elsősorban az ismételt mozgások során. A páciens ismételt mozgásokat végez a fájdalom csökkentése ill. centralizálása (a fájdalom a végtagokból a gerinc felé halad) érdekében. A centralizáció jelenségének nagy a jelentősége mind a vizsgálat, a terápia és a prognózis szempontjából. Tehát elsődleges a funkció helyreállításával együtt.

A képen jobbra haladva a panaszok enyhülése, balra haladva azok romlása látható.

Tanulmányok, amelyeket mind az akut, mind az idült pácienseknél folytattak, kimutatták, hogy azon betegek, akiknél a fájdalom egy meghatározott mozgásra vagy tartásra letről felfelé vándorolt (centralizál), hosszabban tartó fájdalomcsökkenésről, jobb gerincfunkcióról számoltak be és könnyebben illeszkedtek be újra a munkájukba.

A gyakorlatok hatására a lágyszövetek, beleértve a porckorongot is, struktúrája és anyagcseréje javul. Ezt az aktív kezelést, miután elsajátította, a páciens egyedül végezheti. Azaz, nagyon fontos cél az is, hogy a páciens ne legyen terapeuta függő, az egyszerű és könnyen kivitelezhető gyakorlatokat önállóan is végezze, ill. a hasonló probléma kiújulását érezve már tudja, hogy hogyan védekezzen annak súlyosbodása ellen vagy hogyan előzze meg.

A passzív manuális technikák alkalmazása nem elsődleges, a mobilizáció is csak akkor szükséges, ha nincs teljes javulás a fájdalomban és a funkcióban az aktív gyakorlatok hatására.

Az új-zélandi Robin McKenzie fizioterapeuta tagja a Nemzetközi Lumbáris Gerincutató Társaságnak, amely kimagasló tekintélyvel bír a gerincproblémák kutatásában. Robin McKenzie módszere ma már világszerte az egyik legelismertebb gerincezelési technika.

"Nincs még egy olyan kezelési módszer a gerincbetegségek gyógyításában, amely ennyi tudományos alappal bírna, mint a McKenzie módszer; ez vonatkozik a vizsgálati rendszerének mind a realitására és validitására is. Azon klinikusok, akik e módszert alkalmazzák, rövid időn belül eldöntik, hogy mely pácienseken lehet konzervatív terápiával segíteni és mely pácienseken nem. Ezzel a kezeléseket költségét is hatékonyan csökkenthetik a jövőben."

/Dr. Ron Donelson Faculty member of the Depts. of Surgery and Community & Family Medicine at Dartmouth Medical School, Hanover, New Hampshire/

A gyógytornászok a speciális McKenzie-képzés elvégzése után gyakorolhatják a technikát, amellyel a gerinckárosodásokat hatékonyan kezelhetik. Ilyen károsodások pl. a porckorong problémák:

#### 1. porckorong kiboltosulás:

- az ízületek elhasználódása, terhelése a kor előrehaladtával kiválthatja a porckorong kóros elmozdulását többnyire az ágyéki gerincszakaszon fordul elő, a nyaknál kb. 100-szor ritkábban alakul ki
- a porckorong gyűrű berepedései közé egy rossz mozdulatra, de akár egy tüszentésre is kiléphet a porckorong magszövege
- a kitüremkedett szövet nyomhatja a gerincvelőből kilépő idegyököt, ami fájdalomhoz, mozgásbeszűküléshez, bénulásszerű panaszokhoz (izomgyengülés, reflexkiesés) vezethet.

#### 2. porckorong kiszakadás:

- a porckoronggyűrű teljesen átszakad és a mag a külső szövetek közé kerül,
- tünetei az első pontban leírtakkal megegyezhetnek.

