

McKenzie therapie

De Mechanische Diagnose en Therapie (MDT) voor a-specifieke rugklachten is in de jaren vijftig ontwikkeld door Robin McKenzie, een fysiotherapeut uit Nieuw Zeeland.

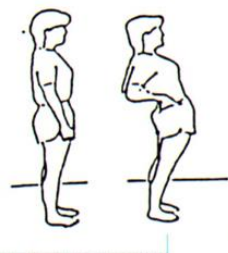
Het blijkt dat voor 80% van de a-specifieke rug-en nekkklachten geen duidelijke oorzaak aan te geven is. Het zijn deze a-specifieke rug-en nekkklachten waar het McKenzie Concept zich mee bezig houdt.

Zowel voor diagnose als therapie gebruikt McKenzie echter geen pathologisch-anatomisch model maar een ander classificatie model, gebaseerd op de symptomatologie van de patiënt. De McKenzie methode is een duidelijk afgebakend systeem dat gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek.

Op zoek naar herkenbare mechanische patronen.



Het traject dat u bij onze McKenzie therapeut doorloopt, begint met een diepgaand geprotocolleerd onderzoek. Tijdens een gesprek worden de klachten duidelijk in kaart gebracht, waarna een uitvoerig functieonderzoek plaatsvindt.

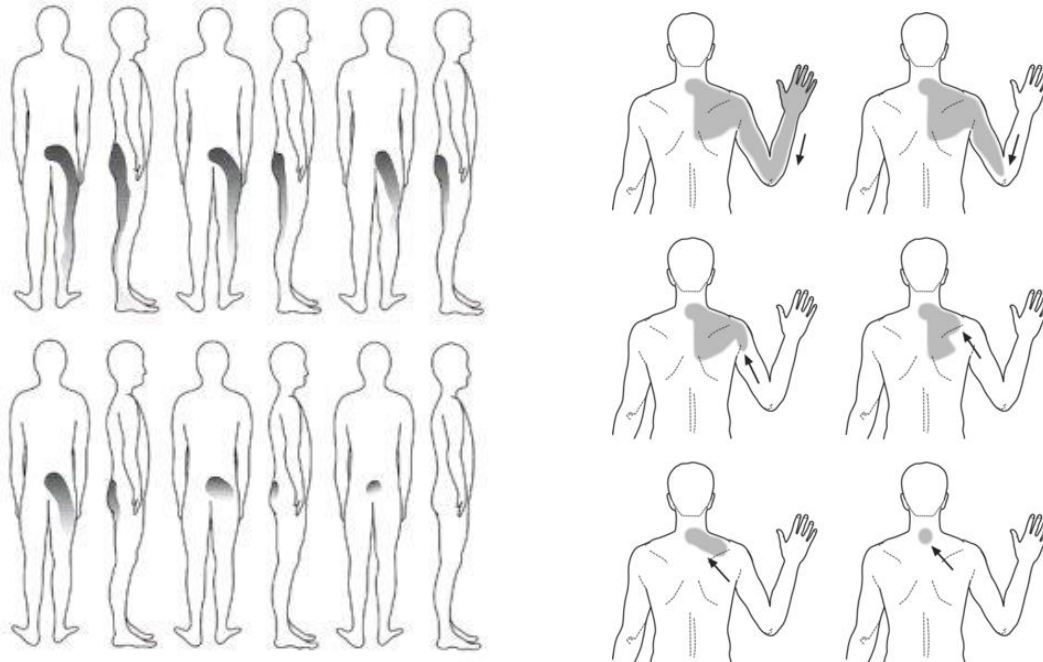


Typisch voor dit onderzoek zijn de veelvuldige herhalingen van verschillende bewegingen, omdat uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat daarmee een duidelijk beeld van de klacht ontstaat. Sommige klachten kunnen door middel van het centralisatiefenomeen duidelijk herkend worden.

Opmerking: het centralisatiefenomeen:

Tijdens de oefeningen vermindert en verdwijnt de pijn in het been. In plaats daarvan voelt de patiënt nu een hevige pijn in de lenden. Dat noemen we de centralisatie. Dit verschijnsel treedt uitsluitend op tijdens het terugdringen van het probleem bij derangementsyndromen (problemen met de discus/tussenwervelschijf).

Onderzoeken wijzen op een sterke correlatie tussen het centralisatieverschijnsel en het slagen van de behandeling of, omgekeerd, het gebrek aan centralisatie en slechte resultaten. Het verminderen van de uitstralende beenpijn betekent dan ook beterschap in het klachtenpatroon.



Dit fenomeen geeft ons aan in welke richting de therapie kan gestart worden. Op basis hiervan zal uw therapeut duidelijk kunnen aangeven of uw klacht geschikt is voor behandeling door middel van de McKenzie methode. Indien ze geschikt is voor deze therapie kunnen we hierdoor ook vaststellen welke oefeningen en adviezen voor het dagelijks leven van de patiënt gegeven kunnen worden

Vergelijking: de sandwich

Algemeen kan je deze klachten vergelijken met een sandwich. De 2 broodjes zijn als de wervelkolom, de tomaat die er tussen zit is als de discus. Moest je een broodje slechts aan 1 kant vasthouden terwijl je hem opeet, dan zou de tomaat er stilaan tussenuit schuiven. Zodra de tomaat naar achter geschoven zit gaat dit op allerlei structuren duwen zoals ligamenten, fascia, zenuwen,..

Door de juiste bewegingen te doen kan je de discus voorzichtig terug naar binnen schuiven waardoor de irritatie in de rug stilaan terug kan genezen.



Prognose

Indien de therapeut over voldoende betrouwbare gegevens bezit kan hij een duidelijke prognose formuleren, die eveneens gebaseerd is op wetenschappelijke criteria. Kan de klacht niet worden behandeld, dan zal hij u direct doorverwijzen. Hierdoor verliest u geen tijd en geld aan een behandeling die voor u niet zinvol is. U weet dus al heel spoedig - meestal binnen één of twee consulten - wat u kunt verwachten.

De behandelstrategie

Na een duidelijk mechanische diagnose begint de behandeling gericht op uw 'zelfredzaamheid'. Gezien het beperkte aantal keren waarop u recht heeft op therapie is het verstandig om zelf met regelmaat specifieke, op de klacht gerichte bewegingen uit te voeren of houdingen aan te nemen.

Doel van deze benaderingswijze is voornamelijk gericht op oefeningen die de patiënt zelfstandig kan uitvoeren. Deze 'zelf-oefeningen' zijn efficiënt om herhaling van de klachten te voorkomen. Bovendien heeft de patiënt hierdoor zelf invloed op de klachten en is hij/zij (na de behandeling) niet altijd afhankelijk van een therapeut.

Indien de patiënt niet in staat is om 'zelf-oefeningen' uit te voeren omdat hij/zij te veel pijn heeft of indien deze oefeningen onvoldoende efficiënt zijn, zal de therapeut specifieke manuele handgrepen uitvoeren om het genezingsproces te bevorderen.

Deze "hands-off"-methode is uiterst geschikt ter behandeling van hernia-achtige klachten en is ideaal om acute lage rug- en nekpijn (eventueel met blokkages en scheefstanden) op te lossen.

Ook houding corrigerende oefeningen en stabilisatieoefeningen worden opgenomen in het behandelingschema. Er zal veel aandacht gegeven worden op de juiste manier van lopen, tillen en zitten, maar ook aan het verrichten van doelgerichte oefening die de pijn kan reduceren en de dagelijkse functies verbeteren. De therapeut kan de therapie aanvullen met onder andere manuele technieken, zoals diepe mobilisaties en/of manipulaties.



Betrouwbaarheid

De McKenzie methode is momenteel wereldwijd de meest onderzochte en best gedocumenteerde behandelingsmethode. De inzichten worden in alle internationale richtlijnen voor manuele- en oefentherapie gebruikt.

Opzet van onafhankelijkheid aan behandeling:

De patiënt wordt geïnformeerd over de oorzaak van zijn mechanische pijn en krijgt specifieke informatie hoe met de klacht om te gaan. Dit vermindert de afhankelijkheid van de patiënt met de therapie en geeft hem de middelen om verantwoordelijk om te gaan met zijn gezondheidsprobleem. Het aanmoedigen om meer een actieve participatie van de patiënt vermindert het aantal behandelingsbezoeken.

Indicatie

Het protocollaire onderzoek bepaalt of de klacht van de patiënt geschikt is voor dit soort interventie. Indien deze mechanische therapie niet geïndiceerd is, zal de patiënt terug verwezen worden met een duidelijke motivering en advies.

Klachten van het bewegingsapparaat die efficiënt kunnen behandeld worden met Mc Kenzie therapie zijn hernia, bulging disc, protrusie, acute torticollis of –scheefhals, acute lumbago,...

Meest voorkomende indicaties:

- Patiënten met acute of chronische musculo-skeletale pijn
- Patiënten met ischialgie of brachialgie waarvoor u CT of MRI overweegt
- Patiënten die met een vorige behandeling er niet in zijn geslaagd zijn te verbeteren
- Patiënten die door middel van een actieve participatie hun klachten kwijt willen