



**McKenzie
Institute CZ**

McKenzie systém péče online:

MDT - Bolest zad a kloubů pod Vaší kontrolou.

Trápí Vás představa, že se nedostanete včas na fyzioterapii pro bolest zad, krční páteře, ramene, kolene, kyčle, hlezna, zápěstí ad.? Nebo jste aktuálně po operaci páteře či kloubů a chcete se poradit?

"Výzkum prokázal, že díky specifickému cvičení kolene dle MDT, nebylo nutné operovat až 40% artróz kolenního kloubu!"

Richard Rosedale, J Orthop Sports Phys Ther 2014;44(3):173–A6. Epub 22 January 2014. doi:10.2519/jospt.2014.4791

"50% pacientů s výhřezem ploténky cvičících dle směrové preference MDT nemuselo podstoupit operaci páteře."

Danish Institute for Health Technology Assessment (DIHTA): Low – Back Pain: Frequency, Management and Prevention from an HTA perspective, Copenhagen, Denmark, 1999;1(1):87-90765-82-6. Donelson et al. JMMT, Taylor and Francis, 2019. DOI:10.1080/106698172019.1613008

Dovedeme vám pomoci online prostřednictvím hovoru či videohovoru.

Služba není hrazená pojišťovnou, lze zaplatit online nebo dle dohody s poskytovatelem.

www.mckenzie.cz www.novacka.com <https://klinikamd.cz/> <https://fyzioterapiekolzar.cz/>

Dále Vám přinášíme seznam všech odborníků vyškolených v McKenzie metodě. Nezaručujeme ale, že bude možné se s každým z kolegů na terapii na dálku dohodnout. McKenzie Institut také nemá žádné provize z nabízené služby. Nejedná se o komerční sdělení, jen se snažíme v současné situaci pomoci s tím, co umíme...

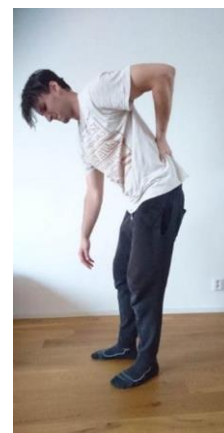
Nebo vyzkoušejte následující postup:

Je ráno a nemůžete pro bolest zad vstát z lůžka?

Nebo pokud vstanete, pak se sotva pro bolest držíte na nohou?

A buď pomoci nábytkem či po čtyřech se přemísťujete po místnosti?

- 1) Máte-li možnost a schopnost položit se na břicho, podobně jako když relaxujete na pláži? Pokud ano a chvíli vydržíte – několik minut, je možné, že bolest v zádech (nesmí pulzovat či střílet do nohy) se po chvíli stává tolerovanější...pokud ano, pak máte možné řešení své první pomoci i bez lékaře či fyzioterapeuta. A toto lze dodržovat každou hodinu dle Vaší tolerance, dokud zcela bolest v této pozici neustoupí.
- 2) Pokud polohování na břicho přináší efekt, pak je nutné z této polohy vstávat co nejvzpřímeněji, tj. bez ohnutí či i malého předklonu v zádech.
- 3) Po několik dnů např. 3 až 7. dnů je vhodné se vyhýbat předklonům a setrváním v nich např. příprava snídaně či předklon u umyvadla je třeba dělat je z podřepu, umožní-li to vaše kolena.
- 4) Vyhnout se ochablému sedu na židlích, sedačkách, lavičkách, resp. je-li možné sed vynechat zcela, je to na pár dnů velmi vhodné pro umožnění zlepšení příznaků.
- 5) Pokud veškerá opatření pomáhají, pak např. 2. až 3. den je možné zahájit vzpor ležmo viz „Léčíme si záda sami“ v knížce Robina McKenzie – www.mdt-shop.cz
- 6) Cíl zvládnout cvik bez bolesti po předchozím odstranění bolesti v polohách na břicho a ve vzporu ležmo.



V případě žádné úlevy viz předchozí popis, nás neváhejte kontaktovat. Každý jedinec je jiný a proto na všechny nelze aplikovat jen jedno řešení, nicméně návod výše je vhodné vyzkoušet, abychom věděli jaká je reakce a dle toho lze vaši autoterapii upravit, modifikovat či zcela nedoporučit.