



**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...

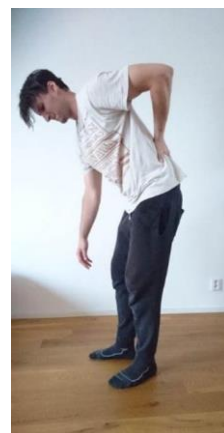
Nebo vyzkoušejte následující postup:

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.



**Trpíte představou, 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?
Dovedeme vám pomoci online prostřednictvím hovoru či videohovoru.**

McKenzie postup vyšetření a péče nepotřebuje k vyšetření palpaci tj. dotýkat se těla. Je založen na informacích získaných hovorem s pacientem a lze doplnit o aspekci tj. pohledem na klienta. Oboje lze provádět pomocí videohovoru na dálku. Tento systém péče je ověřen ze zkušeností s pacienty z vojenských misí, nebo vzdálených míst na kontinentech, kde není péče natolik dostupná jako u nás.

Nemusíte žít s bolestí či prožívat následující dny s další psychickou zátěží z neutuchající bolesti, můžete se na nás obrátit: **služba není hrazená pojišťovnou, lze zaplatit online nebo dle dohody s poskytovatelem.**

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

Nemáte-li zájem o videohovor, je možné si přes e-shop (www.shop-mdt.cz) koupit a nechat dovézt McKenzie knížky o autoterapii, ze kterých profitují pacienti po celém světě. Až 70% lidí lze zbavit bolesti autoterapií. Samozřejmě není vše pro všechny, proto při zvýšené bolesti do dolní končetiny či značné bolesti v zádech nás raději kontaktujte.

Nebo vyzkoušejte následující postup:

V případě, že jste se již někdy s McKenzie péčí léčili, ale instrukce zapoměli, zde máte krátký návod k osvěžení v případě bolesti dolní části zad:

Program cvičení bederní páteře, vhodné pro pacienty se směrovou preferencí do záklonu – extenze.

- Během dne stále dodržujte prohlubeň v dolní části zad.
- Vždycky seděte na tvrdší židli s rovným opěradlem za zády.
- 10x provádějte extenzi každou 1-2 hodinu nebo tak často jak je třeba, pokud není možné provádět extenzi vleže, cvičte ji alespoň vstoje.
- Pokud pracujete nebo sedíte, měňte pozice nejméně každou 20-30minutu.
- Pokud řídíte auto, nastavte si zpětné zrcátko v pozici vzpřímeného sedu a jakmile během cesty zjistíte, že nevidíte do zpětného zrcátka, opravte svůj sed nikoliv zrcátko! Zacvičte si 10x extenzi vstoje předtím než sedáte do auta a ihned po té, co vysednete z auta.
- Při značné či stále se opakující bolesti se vyhněte sedu na měkkých křeslech, gaučích a nižších stoličkách.
- Než ráno vstanete z postele, nejprve zacvičte extenze vleže a po té vstaňte z polohy na břicho tak, že sesunete jednu nohu dolů a druhou po ní a pomocí rukou se stále zachovalým prohnutím v dolní části zad se zvednete do stoje.
- Pokud cvičíte na zemi, vždycky dodržujte prohnutí (prohlubeň) v dolní části zad při lehání na zem a zvedání se z polohy na břicho. Abyste po celou dobu udrželi prohnutí v zádech lehejte a vstávejte přes pozici kleku.
- **PO CELOU DOBU SE SNAŽTE UDRŽOVAT PROHLUBEŇ V DOLNÍ ČÁSTI ZAD (V BEDRECH) – VZPOMEŇTE SI NA PŘÍKLAD ŘÍZNUTÉHO PRSTU.**
- **SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA- SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA !!!!!!!!!!!!!!!**
- **V případě původní bolesti v noze, NEBOJTE SE NOVÉ TOLEROVATELNÉ BOLESTI – BOLEST PŘESUNUJÍCÍ SE DO STŘEDU DOLNÍ ČÁSTI PÁTEŘE JE DOBRÝ PŘÍZNAK!!!**