



**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.**

<a href="http://www.mckenzie.cz">www.mckenzie.cz</a>	<a href="http://www.novacka.com">www.novacka.com</a>	<a href="https://klinikamd.cz/">https://klinikamd.cz/</a>	<a href="https://fyzioterapieklar.cz/">https://fyzioterapieklar.cz/</a>
--	--	---	---

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](http://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 zapomněli, zde máte krátký návod k osvěžení v případě bolesti dolní části zad:

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

- Během dne stále dodržujte prohlubeň v dolní části zad.
- Vždycky sedíte 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 vyhýbejte 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!!!**