

# McKENZIEN MENETELMÄ

## itsehoitoon perustuva selän kuntoutusmenetelmä

Mekaaninen diagnostisointi- ja terapiamenetelmä (MDT) tunnetaan McKenziein menetelmänä kehittäjänsä, uusiseelantilaisen fysioterapeutti Robin A. McKenziein mukaisesti.

### **McKenzie menetelmä = mekaaninen diagnostisointi ja terapia**

Mekaaninen diagnostisointi ja terapia on monipuolinen alaselän ja niska- ja rintarankapotilaiden hoito- ja tutkimismenetelmä. Terapialla pyritään tarkkaan diagnoosiin ja nopeita tuloksia tuottavaan hoitoon. Fysioterapia alkaa potilaan laajalla, vakioidulla haastattelulla ja fyysisellä tutkimisellä. Fyysisessä tutkimisessä pääpaino on päivittäisten toimintojen, rangan toistettujen liikkeiden ja pitkäkestoisten asentojen vaikutuksella potilaan oireisiin. Jokaiselle potilaalle suunnitellaan henkilökohtainen hoito-ohjelma tutkimisen perusteella.

#### **Hoidon tavoitteet:**

1. Kivun poisto
2. Palauttaa rangan täydellinen toiminta
3. Ehkäistä vaivan uusiutuminen ja progressiivinen paheneminen

Terapia koostuu tarkoista harjoitteista, ryhdin korjaamisesta ja hallinnasta sekä ensiapu-ohjeiden opettamisesta uusien oireiden varalle. Harjoitukset alkavat aina potilaan itsensä suorittamista asennoista ja liikkeistä. Tarvittaessa otetaan vähitellen mukaan terapeutin suorittamat tekniikat. Näistä itsehoitoharjoituksista muodostuu potilaalle harjoitteet, joilla hän voi poistaa kipuja, ennaltaehkäistä vaivan uusiutuminen tai mahdollisten uusien vaivojen syntyminen. Periaatteena on opettaa potilasta itse hoitamaan vaivaansa ja tehdä fysioterapeutti tarpeettomaksi. McKenzie-menetelmällä pystytään määrittelemään nopeasti ja luotettavasti ne potilaat, jotka hyötyvät mekaanisesta terapiasta ja ne jotka saattavat tarvita leikkaushoitoa tai muuta terapiaa.

Lisätietoa MDT-fysioterapiasta löytyy osoitteesta <http://www.mckenziemdt.org>