

## VIL DU VIDE MERE?

LÆS DE TO PATIENTBØGER:

“BEHANDL DIN EGEN NAKKE”

&

“BEHANDL DIN EGEN RYG”.

BØGERNE KAN BESTILLES HOS PROTERAPI PÅ  
TLF: 43 44 42 00 ELLER KØBES HOS DIN LO-  
KALE MCKENZIE-UDDANNEDE FYSIOTERAPEUT.

FIND EN MCKENZIE-UDDANNET FYSIOTERA-  
PEUT PÅ [WWW.MCKENZIE.DK](http://www.mckenzie.dk)

DIN LOKALE MCKENZIE-FYSIOTERAPEUT:

Billederne i denne brochure er venligst stillet til  
rådighed af Caddi.com

INSTITUT FOR MEKANISK DIAGNOSTIK & TERAPI  
MCKENZIE INSTITUT DANMARK



KONTAKT:  
WEB: [WWW.MCKENZIE.DK](http://www.mckenzie.dk)

## HAR DU RYG- ELLER NAKKEPROBLEMER?

## VIL DU GERNE HAVE BEDRE LIVSKVALITET?



McKenzie-metoden  
Tre skridt som sikrer succes

## MCKENZIE-METODEN

McKenzie-metoden omfatter en unik, logisk og trinvis proces, hvor dit ryg- eller nakkeproblem undersøges grundigt. Gennem tre skridt, som omfatter *undersøgelse, behandling og forebyggelse*, kan vi hjælpe dig med at hjælpe dig selv.

- Undersøgelse
- Behandling
- Forebyggelse

### *Undersøgelse*

På baggrund af dine smerter og din rygsøjles evne til at bevæge sig kan en McKenzie-uddannet fysioterapeut finde frem til, hvilken type problem du har. Denne undersøgelsesmetode sikrer dig optimal kvalitet og udbytte og du får selv en indgående indsigt i, hvorfor du har ondt.

Forskning har vist, at en McKenzie-undersøgelse er lige så pålidelig og værdifuld som dyre specialundersøgelser (bla. MR-scanning), når det drejer sig om at finde årsagen til patientens problem.

## PATIENTENS GEVINST

Kvaliteten i McKenzie-systemet er, at man prøver at forebygge, at nye gener opstår. Metoden tager nemlig udgangspunkt i, hvad du som patient selv kan gøre for at afhjælpe dit problem og slippe af med smerterne.

Et af hovedprincipperne er netop at gøre dig som patient uafhængig af behandling. Mange af vores tidligere patienter har fortalt os, at det øger deres livskvalitet at blive uafhængige af behandling.



### *Behandling*

Kernen i en behandling efter McKenzie-metoden vil altid være en grundig instruktion i øvelser, som skal udføres regelmæssigt i dagligdagen. De fleste patienter kan med stor succes behandle sig selv. For patienter med sværere problemer vil den McKenzie-uddannede fysioterapeut supplere dine egne øvelser med behandlingsteknikker, som påvirker symptomerne direkte.

Din fysioterapeut vil naturligvis stå til rådighed med råd og vejledning!

## KORT SAGT

- Du får information om, hvorfor du får ondt.
- Du lærer simple øvelser, som kan kompensere for den belastning dine led eller muskler bliver udsat for.
- Du får viden om, hvordan du forebygger, at nye problemer opstår.

### *Forebyggelse*

Når du selv gør en aktiv indsats, bliver risikoen for tilbagefald væsentligt mindre. Du får mulighed for selv at gøre noget ved problemet med det samme, hvis det alligevel vender tilbage. Samtidig får du forskellige redskaber, som minimerer risikoen for at problemet bliver kronisk.

### *Specialister på området*

Dine ryg- eller nakkeproblemer skal behandles professionelt. Det kan en fysioterapeut uddannet i McKenzie-metoden gøre.

Se efter fysioterapeuter med titlen "Cert. MDT" eller "Dip. MDT". Fysioterapeuter med titlen "Dip. MDT" besidder det højst opnåelige kompetenceniveau indenfor McKenzie-metoden.