

Hebt u “spit”? Is het er met buigen of zitten ingeschoten? Strek dan uw rug (holtrekken), een rustige manier in door op de buik te gaan liggen. Start voorzichtig en probeer steeds een beetje verder te komen, zolang de pijn dit toelaat. Forceer niets!!

Wordt uw klacht juist erger van staan en lopen? Dan is buigen met de rug vaak prettig. Ga op uw rug liggen en trek rustig de knieën op, trek ze als het lukt richting uw borst.

Ook kunt u stand rustig voorover buigen.

Zit het probleem in uw nek? Ga dan goed rechtop zitten of staan en trek uw kin in. Blijf daarbij recht naar voren kijken. Eventueel kunt u met de vingers de kin een beetje verder doorduwen.

In het algemeen:

Blijf rustig!

Blijf in beweging!!

Wissel wandelen af met af en toe liggen.

Vermijdt (lang) zitten. Wanneer u gaat zitten, plaats dan een stevige rol (of opgerolde handdoek) horizontaal in uw onderrug, zodat de holte van de onderrug behouden blijft.

Twijfelt u? Wordt de pijn steeds erger? Of krijgt u steeds meer uitstraling? Vraag ons dan om advies.

© [Fysiotherapie MCN](#)

Fysiotherapie MCN
Loenermark 162-165
1025 SP Amsterdam
020 - 6 320 220

www.fysiomcn.nl



De behandeling wordt gegeven door:

Yvonne Medd
Credentialled MDT
McKenzie therapist



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN is
Aangesloten bij het Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie



FYSIOTHERAPIE

The logo for Fysiotherapie MCN features the letters 'MCN' in a stylized, colorful font. The 'M' is green and yellow, the 'C' is blue, and the 'N' is purple and pink. Below the letters, the word 'FYSIOTHERAPIE' is written in a bold, black, sans-serif font.

McKenzie Therapie
Mechanische Diagnose en
therapie



Effectieve therapie bij:

Rugklachten
&
Nekklachten

Wat is McKenzie therapie?

McKenzie MDT is de afkorting van **Mechanische Diagnose en Therapie**. Het is een onderzoeks- en behandelmethode voor mensen met klachten aan het bewegingsapparaat, die wereldwijd veel wordt gebruikt. McKenzie MDT is bekend geworden door de geweldige diagnostische waarde en de uitstekende behandelresultaten.

Het doel van deze methode is niet alleen de klachten zo snel mogelijk te laten verdwijnen, maar ook te zorgen dat deze in de toekomst zo min mogelijk terugkeren. McKenzie MDT is een duidelijk afgebakend behandelstelsel dat gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek.

Voor wie is McKenzie therapie geschikt?

De McKenzie methode is geschikt voor alle mensen met rug- of nekklachten, Of u wel of geen uitstraling heeft is voor deze aanpak niet van belang.

Denkt u bijvoorbeeld aan:

- * Acute of chronische rug- en/of nek pijn, waaronder hoofdpijn.
- * Ischialgie (uitstraling in been) of brachialgie (uitstraling in arm).
- * Mechanische klachten (afhankelijk van houding of beweging).

Wat mag ik verwachten van een McKenzie therapeut?

Onderzoek

Het traject dat u bij uw McKenzie therapeut doorloopt, begint met een diepgaand, geprotocolleerd onderzoek. Tijdens een vraaggesprek worden de klachten in kaart gebracht, waarna een bewegingsonderzoek plaatsvindt. Typisch voor dit onderzoek zijn de veelvuldige herhalingen van verschillende bewegingsrichtingen. Hiermee ontstaat een duidelijk beeld van de mechanische klacht. Bij sommige klachten treedt hierbij het zogenaamde **centralisatiefenomeen** op. Dit centralisatiefenomeen is het terugbrengen van de pijn onder invloed van houding en/of beweging naar centraal in de wervelkolom. Dit fenomeen is baanbrekend geweest bij de onderzoeksmethode van lage rug- en nekklachten. Na het onderzoek zal uw therapeut duidelijk kunnen aangeven of uw klacht geschikt is voor behandeling met McKenzie MDT.



Diagnose

De diagnose is binnen de McKenzie methode heel belangrijk. Wanneer duidelijk is op welke manier uw klacht "zich gedraagt", kan worden bepaald welke aanpak u nodig hebt.

Er zijn 3 diagnoses mogelijk:

- Posturaal Syndroom
- Dysfunctie Syndroom
- Derangement Syndroom

Soms komt het voor dat een klacht niet mechanisch te beïnvloeden is. In dat geval kunt u worden doorverwezen of teruggestuurd naar de verwijzer voor overleg. Hierdoor verliest u geen tijd en geld aan een behandeling die voor u niet zinvol is. U weet dus al heel spoedig wat u kunt verwachten.

Behandeling

Na een duidelijke mechanische diagnose begint de behandeling gericht op uw 'zelfredzaamheid'. U leert met slechts enkele eenvoudige oefeningen uw klachten zelf te verbeteren om uw herstel zo veel mogelijk te bespoedigen. Daarnaast zal er aandacht gegeven worden aan de houdingen en bewegingen tijdens uw dagelijks leven. De therapeut kan eventueel de therapie aanvullen met onder andere manuele technieken, zoals mobilisaties en/of manipulaties.

Een paar nuttige tips....

Als de pijn plotseling in uw rug of nek schiet, dan is er vaak sprake van een dwangstand.

Probeer na te gaan bij welke beweging het mis is gegaan. De beste oefening voor dat moment is die kant op te bewegen, die tegengesteld is daaraan.