

Koncept McKenzie®

Terapeuti na PULZ v Rieselfelde pri zisťovaní a liečbe symptómov pohybového aparátu pracujú hlavne podľa McKenzieho konceptu. V PULZ pracuje 11 certifikovaných terapeutov McKenzie.

Iba v Spojených štátoch existujú centrá s vyškolenejšími terapeutmi. [Oficiálne internetové stránky](#) McKenzie Institute Nemecku obsahuje mnoho užitočných informácií pre terapeutov, lekármi a pacientmi.

[Prejsť na kurzy McKenzie pre profesionálov »](#)

PULZ je jednou z troch CERTIFIKOVANÝCH McKENZIE CLINICS v Nemecku

Čo to znamená?

1. Aspoň jeden terapeut v tíme má najvyššiu medzinárodnú kvalifikáciu McKenzie, diplom v odbore MDT (Mechanical Diagnosis and Therapy).
2. Terapeuti v PULZ sú certifikovaní terapeuti McKenzie alebo sú na školení.
3. Vyšetrenie a terapia sú založené na princípoch McKenzieho konceptu: - Terapeutické rozhodnutia sú založené na vedeckých poznatkoch - Dôraz na osobnú zodpovednosť pacienta - Dôraz sa kladie na samoliečbu - K dispozícii sú knihy pre pacientov, ktoré pacientom poskytujú čo najlepšie informácie.
4. Každý týždeň prebiehajú interné školenia pre všetkých zamestnancov. Podporuje sa účasť na externom školení a aktívne sa podporuje vedecká práca.
5. Certifikáciu každoročne kontroluje McKenzie Institute.



Čo je McKenzie



"Informujte pacienta dobre a zbavte ho strachu z pohybu. Posilnite ho, aby si pomohli. To je Mckenzie a to je holistické zaobchádzanie."

Wolfgang Schoch, PT, MSc, pover. MDT,
PULZ Freiburg

Terapeutická ponuka

Uvedené terapeutické metódy sú predpisateľnými prostriedkami v zmysle fyzioterapie a môžu byť predpísané lekárom a fakturované nami príslušnými zákonnými zdravotnými poisťovňami alebo súkromne:

- [McKenzie](#)
- [Manuálna terapia](#)
- [Bobath](#)
- [PNF](#)
- [Ručná lymfodrenáž](#)
- [Klasická masáž](#)
- [Fyzioterapia prístrojom](#)

- [Aplikácia tepla](#)
- [Aplikácia ľadu](#)

konzultácia

Požiadajte o radu odborníkov PULZ! Aj bez lekárskeho predpisu vám radi pomôžeme a poskytneme vám tipy na každodenný život alebo šport. Stačí si dohodnúť individuálnu konzultáciu: dáme si na čas.

Cena: 32 eur

PULZ je jednou z troch CERTIFIKOVANÝCH McKENZIE CLINICS v Nemecku

Čo to znamená?

1. Aspoň jeden terapeut v tíme má najvyššiu medzinárodnú kvalifikáciu McKenzie, diplom v odbore MDT (Mechanical Diagnosis and Therapy).
2. Terapeuti v PULZ sú certifikovaní terapeuti McKenzie alebo sú na školení.
3. Vyšetrenie a terapia sú založené na princípoch McKenzieho konceptu: - Terapeutické rozhodnutia sú založené na vedeckých poznatkoch - Dôraz na osobnú zodpovednosť pacienta - Dôraz sa kladie na samoliečbu - K dispozícii sú knihy pre pacientov, ktoré pacientom poskytujú čo najlepšie informácie.
4. Každý týždeň prebiehajú interné školenia pre všetkých zamestnancov. Podporuje sa účasť na externom školení a aktívne sa podporuje vedecká práca.
5. Certifikáciu každoročne kontroluje McKenzie Institute.



Čo je McKenzie



"Informujte pacienta dobre a zbavte ho strachu z pohybu. Posilnite ho, aby si pomohli. To je Mckenzie a to je holistické zaobchádzanie."

Žiadosť o vymenovanie

- 1.
2. Priezvisko *
3. Krstné meno*
4. Telefónne číslo *
5. Emailová adresa*
6. Dátum narodenia*
7. Dátum vydania nariadenia *

8. Kde máte sťažnosti?

9. pohnúť sa
10. krk
11. bedro
12. koleno
13. noha
14. rameno
15. lakteť
16. ruka
17. Iné
- 18.

Čo je predpísané?

19. fyzioterapia
20. Manuálna terapia
21. Zariadenie KG

22. 30 minút manuálnej lymfodrenáže
23. 45 minút manuálnej lymfodrenáže
24. 60 minút manuálnej lymfodrenáže
25. Iné
- 26.

Kedy k nám môžete prísť

27. Pondelok medzi Vyberte čas 8:00 a 12:00 12:00 a 16:00 16:00 a 20:30
28. Utorok medzi Vyberte čas 8:00 a 12:00 12:00 a 16:00 16:00 a 20:00
29. Streda medzi Vyberte čas 8:00 - 12:00 12:00 - 16:00 16:00 - 21:30
30. Štvrtok medzi Vyberte čas 8:00 a 12:00 12:00 a 16:00 16:00 - 21:30
31. Piatok medzi Vyberte čas 8:00 a 12:00 12:00 a 16:00 16:00 a 20:00
32. Sobota medzi Vyberte čas 9:00 a 11:00 11:00 a 13:00
- 33.
34. Vaša správa pre nás
- 35.
- 36.

Recept na fyzioterapiu - čo teraz?

Váš lekár vám predpísal fyzikálnu terapiu.

Takže to pokračuje ďalej:

- Na úvodné vyšetrenie sa môžete u nás dohodnúť telefonicky - 0761/443050, [e-mailom](#) alebo osobne. Toto prvé vymenovanie sa musí uskutočniť **najneskôr do dvoch týždňov** od vydania nariadenia. Inak nariadenie stráca platnosť
- Dohodnuté termíny vám zašleme e-mailom.
Zašleme vám tiež dotazník o vašich sťažnostiach.

- Pri prvom stretnutí si so sebou prineste recept, preukaz zdravotného poistenia a veľký uterák.
- Pri prvom vymenovaní je za všetky procedúry potrebné uhradiť príplatok. Pre tých, ktorí majú zákonné zdravotné poistenie, je táto spoluúčasť medzi 3 a 5 eurami za stretnutie - t. J. Medzi 18 a 30 eurami za 6 stretnutí.
- Vyhradujeme si pre vás dohodnuté termíny.
Zrušte termíny, ktoré nemôžete dodržať, najmenej 24 hodín vopred. Termíny, ktoré nebudú zrušené včas, budú fakturované súkromne. [Prúd súd vláducej](#) » tento prístup podporuje.

Pri prvom vymenovaní:

- Pri prvom stretnutí si na vás vyhradíme čas.
Za týchto 25 minút prebehne fyzioterapeutická diagnostika. Počúvame a pracujeme s vami, aby sme zistili, čo môžete pre seba urobiť a ako vás môžeme najlepšie podporiť.
Tento prístup je zásadný. V PULZe neexistuje nič také ako „jednoducho do toho“.

Ostatné termíny:

- Neliečime včas.
Je pre nás dôležité, aby ste svoj terapeutický cieľ dosiahli čo najrýchlejšie. Môžu byť potrebné kontrolné stretnutia v trvaní 20 - 25 minút. Môže sa ale stať aj to, že po 15 minútach všetko sedí.
- Zákonné zdravotné poistenie prepláca minimálny čas liečby 15 minút. Všetko, čo presahuje túto dobu, je ústupok spoločnosti PULZ.

To je to, čo v súčasnosti platia zákonné zdravotné poisťovne:

- Fyzioterapia: 21,11 eura
- Manuálna terapia: 25,35 eur
- Prístroj KG (60-minútové skupinové ošetrenie 3 pacientov): 39,74 eur

Zaznamenávajúte jednotlivo a poskytujete optimálnu podporu

Naším cieľom je ponúknuť vám najlepšiu možnú terapiu a prispôbiť ju vašim individuálnym potrebám.

Aby ste to dosiahli, je dôležité, aby ste nás informovali, ako sa vám darí.

Robíme to vedecky overený online dotazník.

Potom, čo ste sa u nás dohodli na fyzioterapii, dostanete pozvánku na zodpovedanie niekoľkých otázok o vašom zdraví.

Na otázky môžete pohodlne odpovedať doma na svojom inteligentnom telefóne alebo počítači alebo na tablete PULZ.

Čo sú to za otázky?

Otázky sa týkajú rôznych aspektov a pomáhajú poskytnúť komplexný obraz o vašom zdravotnom stave. Okrem iného ide o intenzitu bolesti, fyzické funkcie, zhoršenie bolesti, emocionálny stres a kvalitu spánku.

Ako dlho trvá vyplnenie?

Vyplnenie je rýchle. V priemere od štyroch do šiestich minút.

Ako často sa prieskumy uskutočňujú?

Riadime sa tu potrebami pacientov a vedeckými poznatkami.

Po vyplnení dotazníka na **začiatku liečby** vás žiadame, aby ste odpovedali na rovnaké otázky **po dvoch týždňoch**, na **konci liečby** a po **šiestich a dvanástich mesiacoch**, aby ste vy aj my videli, aké zmeny sa prejavujú.

Ďakujeme za spoluprácu!

Váš tím PULZ

<https://mckenzieinstitute.org/clinicians/research-and-resources/reference-list>

MCKENZIE METÓDA

McKenzie Method® - prehľad

McKenzie Method® of Mechanical Diagnosis and Therapy® (MDT) je biopsychosociálny systém starostlivosti o pohybový aparát s dôrazom na posilnenie postavenia pacienta a samoliečbu.

Tento systém diagnostiky a riadenia pacienta je protokolom o hodnotení a manažmente založenom na dôkazoch, ktorý sa vzťahuje na akútne, subakútne a chronické stavy chrbtice a končatín. ¹⁻⁵ Ponúka spoľahlivý ^{6,7,8} a praktický prístup, ktorý kladie potreby pacienta na prvé miesto a vedie klinika pri plnení týchto potrieb. Posúdenie MDT umožňuje lekárom, aby pacientov triafali presne a efektívne k požadovaným potrebným službám. Umožňuje včasnú identifikáciu nemuskuloskeletálnej bolesti

alebo kontraindikácie liečby, ak je to nevyhnutné okamžite.

⁹ Výskum ukázal, že väčšina pacientov s mechanickými bolesťami chrbtice dobre reaguje na konkrétne cviky a má menej symptómov pri liečbe cviky prispôbenými pacientovi. ^{10,11}

Unikátna kombinácia posturálneho poradenstva a aplikácie konkrétnych individualizovaných cvičení, keď sú aplikované klinikom vyškoleným na MDT, umožňujú väčšine pacientov efektívne zvládnuť svoj stav. Tento proces podporuje posilnenie postavenia pacientov, zvyšuje spokojnosť s liečbou a je nákladovo efektívny. ^{12,13}

Referencie:

1. McKenzie a máj 2000, 2003, 2006
2. Clare a kol. 2004
3. Máj a Donelson 2008
4. Dunsford a kol. 2011
5. Rosedale a kol. 2014
6. Kilpikoski a kol. 2002
7. Heider Abady a kol. 2014
8. Willis a kol. 2016
9. Chaniotis 2012
10. Long a kol. 2004
11. Albert a Manniche 2012
12. Manca a kol. 2007
13. Deutscher a kol. 2014

Robin McKenzie na MDT

Sprievodca metódou - krok za krokom

KROK 1
KROK 2
KROK 3
KROK 4



POSÚDENIE



MDT používa validovaný proces hodnotenia, ktorý umožňuje lekárovi kategorizovať pacienta do rôznych podskupín mechanickej bolesti. V klasifikačnom systéme MDT existujú 3 podskupiny alebo syndrómy. Hodnotenie umožňuje lekárovi klasifikovať pacientov s podobnými mechanickými prejavmi do týchto presne definovaných podskupín, čo určuje vhodnú stratégiu liečby alebo liečby.

Stručne povedané, syndróm derangementu zahŕňa mechanickú prekážku pohybu v kĺbe. Dysfunkčný syndróm zahŕňa bolesť spôsobenú mechanickým zaťažením štrukturálne poškodených mäkkých tkanív a pri posturálnom syndróme sa bolesť vyvíja z dlhodobého preťažovania tkaniva.

Po dôkladnom vypytovaní sa na to, ako pohyb a polohy ovplyvňujú príznaky, sa od pacienta vyžaduje, aby sa pohyboval rôznymi smermi, a informuje lekára o účinkoch týchto rôznych pohybov. U pacientov s chrbticou dochádza k rýchlym zmenám v 50-70% prípadov (v závislosti od toho, ako dlho majú príznaky). Bolesť sa pohybuje z distálneho do proximálnejšieho miesta v reakcii na smerovo špecifické pohyby. Ak sa v príslušnom pohybe pokračuje, bolesť ustúpi do stredovej čiary chrbtice. Tento jav sa nazýva centralizácia a veľa štúdií odborného hodnotenia ukázalo, že pacienti, ktorých príznaky sa centralizujú, majú lepší výsledok ako pacienti, ktorí nie sú centralizovaní.¹²

Sprievodnou centralizáciou je postupné zvyšovanie rozsahu pohybu. Tento jav sa vyskytuje pri Derangementovom syndróme, ktorý je najbežnejším syndrómom v rámci MDT u pacientov s problémami s chrbticou.

Dôležitou súčasťou hodnotenia je, že klinickí lekári, ktorí sú dobre vyškolení v oblasti MDT, dokážu rozpoznať pacientov s patológiami nevhodnými na mechanickú terapiu. Títo pacienti môžu byť okamžite odoslaní na ďalšie lekárske vyšetrenie k príslušnému špecialistovi.

Referencie:

1. Werneke a kol., 1999, 2005, 2008
2. Máj a Aina 2012

BEŽNÉ MYLNÉ PREDSTAVY O METÓDE MCKENZIE METHOD®

S MDT súvisí veľa mylných predstáv, z ktorých niektoré sú uvedené nižšie:

Riešime každý z týchto problémov bod po bode, aby sme presnejšie vykreslili, čo je MDT:

MDT NIE JE séria cvičení

Aj keď sú cvičenia dôležité, MDT je *proces hodnotenia a paradigma riešenia problémov*. Lekár berie z histórie stopy o účinkoch konkrétnych stratégií načítania na príznaky. V priebehu histórie začne klinický lekár formulovať diferenciálnu diagnostiku. Po prvé, ide o problém s mechanickým vplyvom, medicínskym vplyvom, biopsychosociálnym vplyvom alebo s ich kombináciou? Po druhé, ak je mechanický, u ktorého zo syndrémov je pravdepodobná diagnóza: porucha funkcie, dysfunkcia, držanie tela alebo „iný?“. Fyzikálne vyšetrenie, ktoré zahŕňa sériu záťažových stratégií, potvrdzuje alebo vyvracia postulovanú diagnózu.

MDT NIE JE iba o vykoľajení

Aj keď je syndróm derangementu veľmi častý, nie je jediným syndrómom pri MDT. Ďalšie dva syndrómy - kontraktilná alebo artikulárna dysfunkcia a posturálny syndróm sú dôležité klinické entity. Štvrtá klasifikácia je „iná“, ktorá pozostáva z niekoľkých podskupín patológií, ktoré môžu lekári MDT rozpoznať a vhodne zvládnuť, napr. Stenóza, stav chronickej bolesti, krížovo-iliaca, kĺbové patológie atď.

MDT NIE JE iba rozšírenie

Aj keď je to spoločné odporúčanie liečby, pri posudzovaní aj liečbe sa berú do úvahy všetky roviny pohybu. Smer cvičenia používaný pri liečbe závisí od symptomatickej a mechanickej reakcie na opakované pohyby alebo trvalé polohy počas procesu hodnotenia.

MDT NIE JE iba o opakovaných pohyboch koncového rozsahu

Statické polohovanie a pohyby v strednom rozsahu sú súčasťou spektra silových postupov.

MDT NIE JE iba o medzistavcovom disku

Zatiaľ čo model disku predstavuje užitočný spôsob vysvetlenia odchýlky v chrbtici, skutočný zdroj bolesti v dolnej časti chrbta nie je známy. Je potrebné zdôrazniť, že MDT nezávisí od patatomatologickej diagnózy, ale je založená na spoľahlivom výskumom overenom klasifikačnom systéme, čo samo osebe vedie lekára k požadovanej stratégii riadenia.

MDT NEignoruje biopsychosociálne vplyvy

V skutočnosti je MDT s dôrazom na vzdelávanie a posilnenie postavenia pacienta veľmi silným biopsychosociálnym systémom klinického riadenia. Lekári MDT sú trénovaní tak, aby rozpoznávali psychosociálne faktory vrátane správania pri vyhýbaní sa strachu a stratégií pasívneho zvládania.

MDT nevyklučuje manuálnu terapiu

Aj keď najskôr berieme prístup „od ruky“, mobilizácia a manipulácia sú súčasťou kontinua silových pokrokov. Zameranie MDT sa primárne zameriava na vzdelávanie a samošetrenie s cieľom znížiť závislosť od klinického lekára a splnomocniť pacienta na kontrolu jeho symptómov. Ak to nie je úspešné, uvažuje sa s použitím praktických techník, ako je mobilizácia. Použitie praktických metód sa však používa iba na to, aby sa pacient mohol vrátiť k samoliečbe. Dali sme si ruky, len aby sme ich opäť zložili.

MDT NIE JE iba o chrbtici

Pojmy hodnotenie a klasifikácia sa dajú úspešne aplikovať aj na kĺby končatín.

Stručné zhrnutie: MDT je klasifikačný systém. Snaží sa rozlišovať medzi mechanickými a nemechanickými zdrojmi bolesti a funkčným obmedzením. Symptomatické a mechanické zmeny sa hodnotia pomocou opakovaných pohybov koncového rozsahu a ustálených polôh.