

Presentatie door Elvira van Daal

Mensendieck en Mc Kenzie praktijk

Wierden en Markelo

MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK
MENSENDIECK



LID

VvOCM

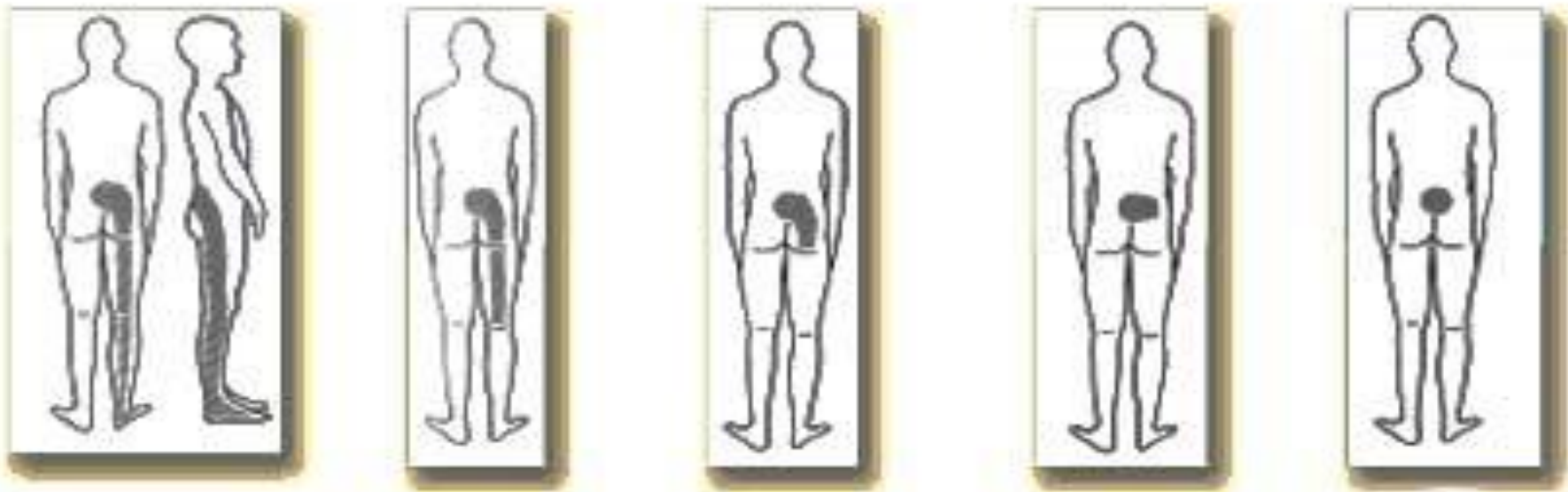
Wat is McKenzie therapie?

Robin McKenzie is een fysiotherapeut uit Nieuw-Zeeland. Zijn therapie wordt wereldwijd gebruikt. Het is een actieve benadering die bekend is geworden door uitstekende resultaten bij rug- en nekklachten, al dan niet met uitstraling in benen of armen.

De McKenzie-therapie gaat uit van symptomen zoals pijn. Pijn kan verergeren, verminderen of zelfs helemaal verdwijnen als u een bepaalde houding of positie aanneemt of (herhaalde) bewegingen uitvoert.

Stel, u heeft een hernia. Tijdens onze diagnose kijken we welke beweging de pijn vermindert of de klacht centraliseert.

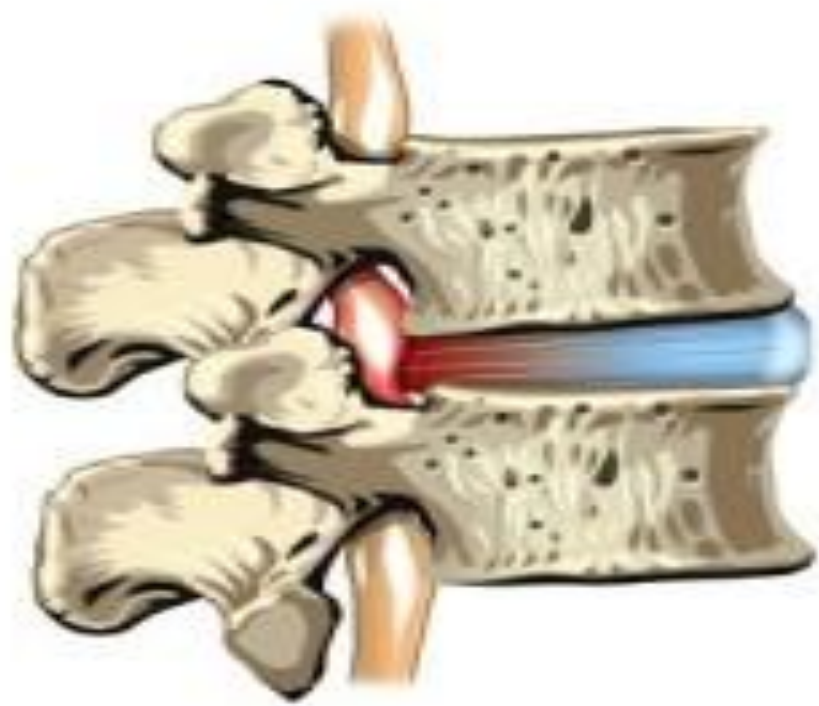
Centralisatie wil zeggen dat de uitstraling naar armen of benen vermindert en dat de pijn zich 'terugtrekt' naar uw lage rug (zie onderstaande afbeelding).



De door ons voorgestelde beweging kunt u thuis oefenen. U kunt zo actief met uw klachten aan de slag. De pijn in uw rug kan soms tijdelijk toenemen. Als dit het geval is, kan dat een gunstig teken zijn voor uw herstel.

Hernia (nuclei pulposi) HNP

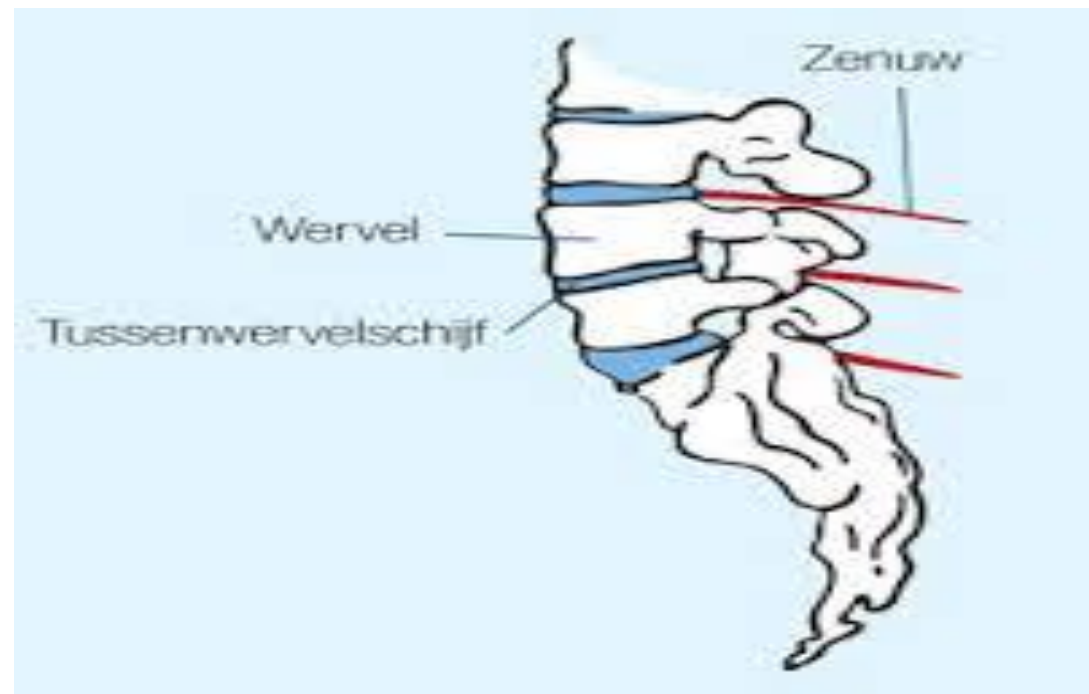
Mensen met een hernia in de nek of rug worden op een andere manier behandeld dan mensen met 'gewone' rug/nekklachten. Ik ben opgeleid tot McKenzie therapeut en combineer dat (vanaf 1999) met de Mensendieck methode.



Bij de McKenzie methode is het doel vooral het uitpuilende deel van de tussenwervelschijf weer terug te plaatsen in de oorspronkelijke positie door middel van oefeningen, zowel actief als passief.

Hierdoor wordt de druk op de zenuwwortel minder en vermindert de uitstralende pijn.

Door de uitleg en oefeningen die we u geven bent u aan het einde van de behandeling in staat uw rug- of nekklachten te herkennen en er zelf wat aan te doen.



Bij het onderzoek is gebleken naar welke kant de tussenwervelschijf uitpuilt. Nu krijgt u van mij oefeningen die de tussenwervelschijf weer “terugduwen”, waardoor de pijn centraliseert.

Dit betekent dat de pijn tijdens of na het oefenen meer naar het centrum van het lichaam moet zijn verplaatst.

Bijvoorbeeld: Eerst was er rugpijn met uitstraling naar het been tot de kuit. Ná de oefeningen kwam de uitstralende pijn nog maar tot de bil. Deze oefeningen zijn mééstal gericht op het hol maken van de onderrug.



Als de uitpuiling volledig is gecentraliseerd is de pijn in been, bil of rug weg. Dit resultaat moet u dan 6 weken zien te behouden. Door het frequent herhalen van de oefeningen. Én nóg belangrijker, door alle bol-maak-bewegingen met de rug te vermijden.

Nu kan volledig herstel optreden, namelijk het opnieuw dichtgroeien van de buitenste ring van de tussenwervelschijf, zodat de inhoud niet opnieuw kan gaan uitpuilen.

De McKenzie methode is een actieve oefenmethode voor de patiënt en een zinvolle behandeling voor mensen met een rug- of nekhernia, waarbij het accent ligt op houding en preventie.

Dit sluit dus zeer goed aan bij onze Mensendieck methode, want die hanteert ook deze principes.

Iedereen krijgt een **individueel** opgesteld oefenprogramma. Immers, niet iedereen is hetzelfde gebouwd en doet dezelfde werkzaamheden.

Tevens wordt er veel aandacht besteed aan het leren van een efficiënt houdings- en bewegingspatroon om recidieven (terugkerende klachten) te voorkomen.

Wat kunt u zelf doen: Bewust worden van uw houding!

Rugklachten beginnen vaak door langdurig in een verkeerde houding te zitten.





Maar ook tijdens het staan of tijdens het werk.
Vaak is dat met een bolle rug, dus
voorovergebogen werkzaamheden



Denk hierbij aan onderuitgezakt zitten in een stoel,

tillen met gestrekte benen en een ronde rug,

aardappels schillen aan het aanrecht met een bolle rug,

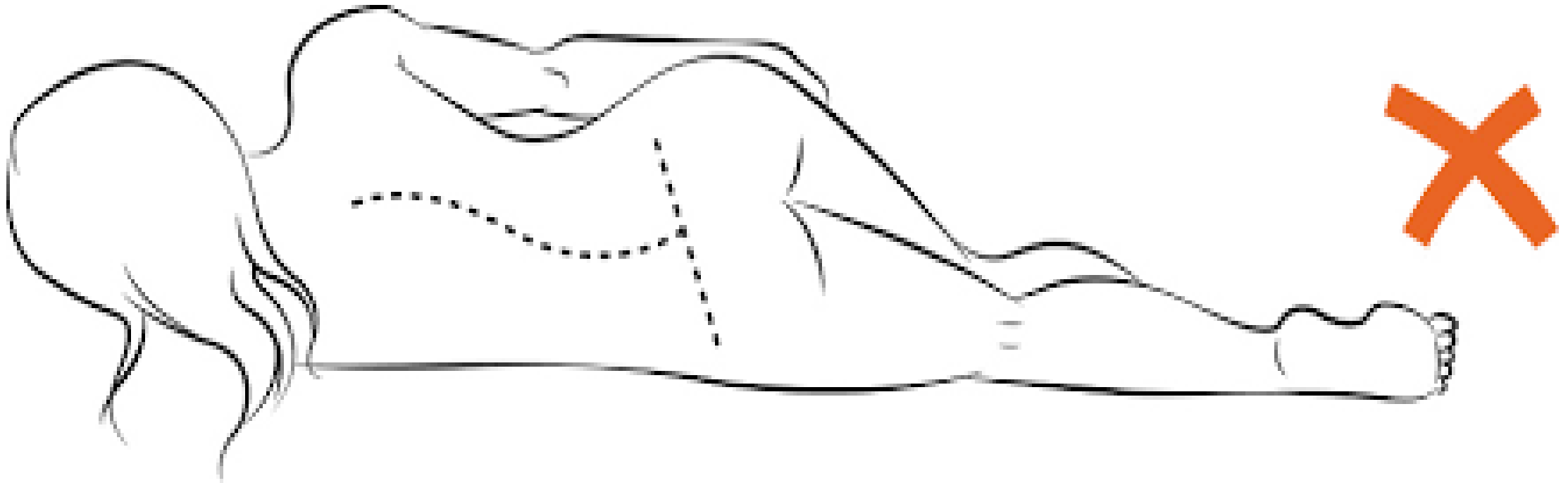
tuinieren met een kromme rug en dergelijke.



Tillen
Als je nog geen
rugklachten hebt, dan
krijg je het zo wel



Maar ook liggen in een verkeerde houding kan tot uitpuiling van de tussenwervelschijf leiden.





DE FOETUS HOUDING

Als oefentherapeut is het mijn taak om de patient bewust te maken van zijn of haar verkeerde houdings- en bewegingsgewoontes.

Uiteraard leer ik u dan door middel van oefeningen, tussen de spiegels, om deze houdingen en bewegingen aan te passen, cq te veranderen.

Dus: Rechtop zitten, rechtop staan, met rechte rug bukken en tillen, de was ophangen, de auto wassen, de boodschappen in- en uitladen in de auto, stofzuigen, dweilen, de kinderen verzorgen Etc.

Want:

Als u jaar-in-jaar-uit met de rug of nek een verkeerde houding aanneemt en dus overmatig belast, dan kan de rug of nek zich niet meer goed herstellen, en worden de klachten chronisch.

Het is van groot belang om op een efficiënte manier met uw lichaam om te gaan.

En daar zal ik u met plezier bij helpen.

**9 van de 10 hernia's
zijn op deze manier te
genezen, zonder dat er
dus een operatie nodig
is.**

Tóch geopereerd aan een hernia ? :

Ná een hernia operatie is het van groot belang om de wervelkolom weer soepel te maken en de spieren rond de onderrug sterk te maken.

Een stevig 'spiercorset' voorkomt klachten.

Bij mij kunt u mobiliteit- en spierversterkende oefeningen leren die **niet** belastend zijn voor de onderrug.

Deze kunt u toepassen in het dagelijks leven, in combinatie met een goede houding.

Verwijzing nodig?

Nee, je kunt ook zonder verwijzing terecht, dit maakt ook niet uit voor de vergoeding van de verzekering. Als u aanvullend bent verzekerd, dan wordt dit gewoon vergoed. Als ik denk dat er toch verder onderzoek nodig is, neem ik uiteraard contact op met de huisarts of specialist waar u patient bent, altijd in overleg met u.

Dank voor jullie aandacht,

MENSENDIECK EN MC KENZIE PRAKTIJK

ELVIRA VAN DAAL

WIERDEN & MARKELO

[Klik hier om terug te keren naar de website](#)