

Bokserie av Robin McKenzie om egenbehandling



- ▶ **Egenbehandlingsböckerna** ger insikter om orsakerna till att besvär uppstår, och hur man själv påverkar och påskyndar rehabiliteringen i samarbete med sin Fysioterapeut.
- ▶ Motivationen till att aktivt utföra övningar ökar när man förstår de bakomliggande orsakerna till besvären
- ▶ Rehabiliteringen går snabbare
- ▶ Resultaten blir bestående

the Original McKenzie Nack & Ländrygsstöd



Ländrygsrullen
Tjock ryggrolle som ger ett kraftigt svankstöd. Lämplig i mjuka soffor.

- ▶ **Ländrygsstöden** finns i ett flera varianter för att passa olika kroppstyper och olika stolar, som kontorsstolar, fåtöljer eller fordonssäten och ge optimal hållningskorrigering vid behandling av rygg- och nackbesvär.



Ländrygsstödet
Platt och fast ryggdyna som ger ett kraftigt stöd i svanken vid sittande på stolar med hård ryggdyna. Ex kontorsstolar.



Minirullen
Liten ryggrolle med något hårdare innerdyna.



Svankstödet
Mjuk ryggdyna som ger ett lättare stöd i svanken vid sittande på stolar med hård ryggdyna. Ex kontorsstolar.



D-Rullen
Mjuk ryggdyna som är platt på en sida. Ger något mindre stöd i svanken jämfört med Ländrygsrullen.



AirBack
Uppblåsbart svankstöd, där man själv reglerar tjockleken. Perfekt på resor.



Nattrullen
Svankstöd som används vid liggande ställning. Spänns runt midjan. Finns i 2 längder, 90 och 105 cm.



Nackrullen
Rulle som stoppas in i örngottet på huvudkudden och ger ett stöd för nacken.

Mer information om Mekanisk Diagnostik och Terapi hittar du på:

www.mckenzie.se



Sektionen för
Mekanisk Diagnostik
och Terapi (MDT)

Den lokala fysioterapeut/sjukgymnast med utbildning i Mekanisk Diagnostik och Terapi:

VÄGEN TILL FRAMGÅNGSRIK SJÄLVHJÄLP

Har du rygg- eller
nackproblem?
Ont i muskler
eller leder?

**MEKANISK DIAGNOSTIK OCH TERAPI,
MCKENZIEMETODEN**

För beställning se vår hemsida
www.scanergo.se

eller kontakta oss per telefon 08-7702500
eller Email info@scanergo.se.



MCKENZIEMETODEN

Mekanisk Diagnostik och Terapi ger dig en systematisk och grundlig genomgång av dina problem genom metodens tre steg:

Undersökning

Behandling

Förebyggande åtgärder

UNDERSÖKNING

Med kännedom om hur olika rörelser påverkar din smärta och din rörlighet kan en fysioterapeut/sjukgymnast utbildad i denna metod komma fram till vilket typ av problem du har och hur detta bäst behandlas. Undersökningsmetoden har hög kvalitet och ger dig insikt om varför du har ont. Metoden har gott stöd i forskning både vad det gäller undersökning och behandling.

BEHANDLING

Kärnan i Mekanisk Diagnostik och Terapi är noggrann instruktion och utförande av olika övningar som ska upprepas i det dagliga livet. De flesta kan med stor framgång behandla sig själva. Vid behov använder fysioterapeuten/sjukgymnasten manuella tekniker som ökar effekten av dina egna övningar. Din fysioterapeut/sjukgymnast kommer naturligtvis att stötta dig och ge dig råd och hjälp under behandlingens gång.



HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP.

Du får lära dig att själv komma till rätta med ditt problem. Det yttersta målet är att förebygga återkommande besvär och att du ska bli oberoende av andras hjälp och behandling. Många av våra tidigare patienter kan vittna om att deras livskvalitet har ökat då de lärt sig att klara sig själva.

KORT SAGT

- Du får information om varför du har ont.
- Du får lära dig enkla och effektiva övningar som gör att du kommer till rätta med ditt problem.
- Du får kunskap om hur du förebygger att nya problem uppstår

FÖREBYGGANDE

Att du själv gör övningar då och då minskar väsentligt risken för återfall. Om besvären ändå återkommer kan du direkt påverka dem. Du vet vad du ska göra och minimerar risken att besvären blir långvariga.

CERTIFIERADE FYSIOTERAPEUTER/SJUKGYMNASTER

På vår webbplats www.mckenzie.se hittar du fysioterapeuter/sjukgymnaster med examen inom Mekanisk Diagnostik och Terapi. Om du vänder dig till någon av dessa är du garanterad hög kompetens.