

Patienthandböcker av Robin McKenzie för Egenbehandling



► Böcker för egenbehandling.
Böckerna ger dina patienter kunskap och insikt i hur besvär uppstår och hur man på egen hand kan förbättra sin hälsa och hållning för rygg, nacke, axlar och knän. Böckerna ger patienterna bra förutsättningar till en effektiv rehabilitering.

McKENZIE METHOD
TREAT YOUR OWN
ANKLE & ACHILLES TENDON

McKENZIE METHOD
TREAT YOUR OWN
HIP

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

Ländryggsstödet
Platt och fast ryggdyna som ger ett kraftigt 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 jmf med Ländryggsrullen.

För beställning se vår hemsida
www.scanergo.se
eller kontakta oss per telefon 08-7702500
eller Email info@scanergo.se.



The Original McKenzie Stöd för nacke & ländrygg

► **Ländryggsstöden** 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.

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.

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 huvudkud-den och ger ett stöd för nacken.



Mer information om
Mekanisk Diagnostik och Terapi
hittar du på

www.mckenzie.se



THE MCKENZIE INSTITUTE INTERNATIONAL

Svenska McKenzieinstitutet

Ft Fysioterapeuterna
Mekanisk diagnostik och terapi (MDT)

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



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

Vägen till framgångsrik
Självhjälp

MEKANISK DIAGNOSTIK OCH TERAPI,
MCKENZIEMETODEN

MCKENZIEMETODEN

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

1. Undersökning
2. Behandling
3. Förebyggande åtgärder

1. UNDERSÖKNING

En MDT-undersökning börjar med en detaljerad analys av dina symtom och hur de förändras av rörelse under dina dagliga aktiviteter. Med kännedom om hur din smärta och rörlighet påverkas av upprepade rörelser kan en fysioterapeut/sjukgymnast utbildad i MDT ge dig en förklaring till dina besvär och hur du bäst behandlar dem. Undersökningsmetoden har hög tillförlitlighet med årtal av forskning och kliniskt arbete bakom sig.

**Vägen till
framgångsrik**

2. BEHANDLING

De flesta patienter kan med stor framgång behandla sig själva då de fått rätt kunskap. Fokus ligger på att du som patient är aktiv. Baserat på informationen från undersökningen kommer du att få specifika rörelser som ska upprepas i det dagliga livet samt råd om olika hållningsrelaterade positioners inverkan på dina besvär.



Vid behov använder fysioterapeuter/sjukgymnaster manuella tekniker som ökar effekten av dina egna övningar. Det yttersta målet är att förebygga återkommande besvär och att du ska bli oberoende av andras hjälp och behandling. Besvär som funnits under en längre tid kan ibland leda till oro och osäkerhet, vilket också din MDT-terapeut kan hjälpa dig med.

Självhjälp

3. FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

Då du lärt dig att behandla dig själv med upprepade rörelser så kan du använda dessa för att väsentligt minska 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.

KORT SAGT

- Du får information om varför du har ont
- Du får lära dig enkla och effektiva övningar för ditt besvär
- Du får kunskap om hur du förebygger att nya problem uppstår

Certifierade fysioterapeuter/ sjukgymnaster

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

MEKANISK DIAGNOSTIK OCH TERAPI,
MCKENZIEMETODEN