

*HET MCKENZIE INSTITUTE*



*BENELUX*

*Centrum voor  
Studie en scholing in  
Mechanische Therapie.*

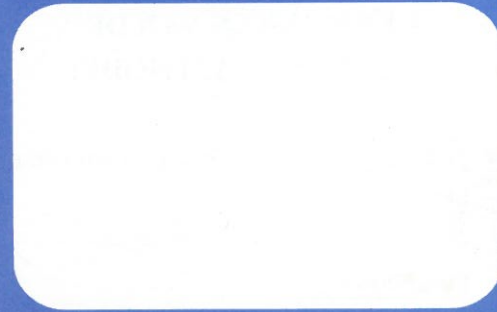
---

*Adviezen op het gebied van  
preventie van rug- en nekklachten  
in industrie en op kantoor.*

---

Secretariaat  
MCKENZIE INSTITUTE BENELUX  
Pاسبree 89  
7103 BX Winterswijk  
Tel./Fax: 0543 - 53 10 78

Deze folder wordt u aangeboden door:



**DE MCKENZIE METHODE**

*mechanische  
diagnose & therapie*

*een actieve benadering*

*een zinvolle behandeling  
voor rug- en nekklachten  
met het accent op  
houding en preventie*



# DE McKENZIE METHODE

Een oefenmethode voor  
a-specifieke  
rug - en nekklachten.

## KLACHTEN AAN DE WERVELKOLOM

**M**et of zonder uitstraling in het been, pijn in de bil, nekpijn, pijn in het schoudergebied, hoofdpijn en klachten na een ongeval.

Ze komen veel voor, heel veel. Het is niet alleen een sociaal-medisch probleem, maar ook een financieel probleem.

Deze klachten staan op de zesde plaats in de top tien van de meest gestelde diagnoses door de huisarts!

Veel van deze klachten gaan vanzelf over. Echter de klachten hebben de neiging om vaak terug te komen.

En een deel daarvan wordt chronisch!

## DE McKENZIE METHODE

Voor welke klachten:

- ❖ Voor "spit", voor "acute nek".
- ❖ Maar ook voor lang bestaande klachten in rug of nek.
- ❖ Pijn of doof gevoel in arm of Been.
- ❖ Hoofdpijn.
- ❖ "Whip-lash".

Kortom:

Voor al die klachten waar zoveel mensen herhaaldelijk last van hebben.

En waar geen duidelijke oorzaak voor gevonden kan worden.

Met **DE McKENZIE METHODE** kunt u Zelf heel veel aan deze klachten doen.

### KENMERKEN VAN DE McKENZIE METHODE:

- ☞ primair gericht op de symptomen van de patiënt.
- ☞ een individueel opgesteld oefenprogramma
- ☞ met veel zelfbekwaamheid van de patiënt
- ☞ aanleren van houdingen en bewegingen die gericht zijn op het voorkómen van hernieuwde periodes van klachten.

Het bijzondere van de **McKENZIE METHODE** is niet alleen dat de symptomen gericht behandeld worden, maar ook dat gepoogd wordt om de bron van de symptomen op te sporen en te behandelen. Een individueel therapeutisch en preventief programma wordt opgesteld.

De **McKENZIE METHODE** is gebaseerd op het feit dat acuut ontstane of chronisch verlopende klachten, die in verloop van tijd erger kunnen worden, onder invloed van HOUDING EN BEWEGING gunstig beïnvloed kunnen worden.

### WIE PASSEN DE McKENZIE METHODE TOE?

Artsen, fysiotherapeuten, oefentherapeuten, die de **officiële McKENZIE** opleiding hebben gevolgd. Deze opleiding wordt in de BENELUX gegeven, als onderdeel van het McKENZIE INSITUTE INTERNATIONAL. Dit instituut heeft vestigingen in meer dan 15 landen.

De opleiding duurt twee jaar en kan worden afgesloten met een officieel examen. Dit examen wordt internationaal erkend.

De behandeling wordt vergoed door alle ziekenfondsen en ziektekostenverzekeraars in de Benelux.