

# Bewegung in die richtige Richtung

## Mechanische Diagnose und Therapie nach McKenzie

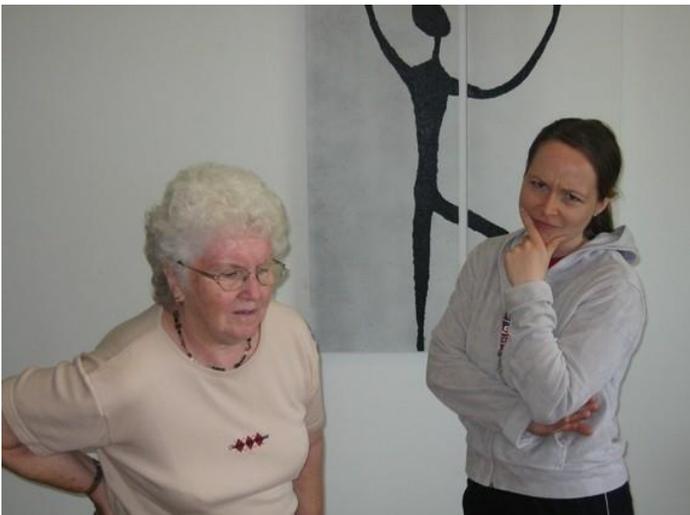


Ein Großteil aller Arztbesuche findet heutzutage wegen Rückenschmerzen, Nackenproblemen oder Beschwerden an den Gelenken statt.

### Das Dilemma der Diagnosen

Wer mit körperlichen Beschwerden zum Arzt geht, möchte zuallererst wissen was ihm fehlt. Bei manchen Symptomen kann der Mediziner mit handfesten Diagnosen aufwarten: „ein Herzkranzgefäß ist verengt, die Niere funktioniert nicht ordentlich, der Zahn ist faul...“. Die Therapie orientiert sich dann am Zustand des betroffenen Organs: „eine Bypass-Operation stellt die Durchblutung des Herzens wieder her, ein Medikament hilft der Niere, der Zahn wird gezogen...“.

Bei Beschwerden im Bereich von Wirbelsäule und Gelenken sieht es anders aus. Wer beispielsweise wegen anhaltender Rückenschmerzen zum Mediziner geht, erhält meist das Etikett Lumbalgie, LWS-Syndrom oder Dorsalgie. Diese Ausdrücke besagen nichts anderes als: „der Rücken tut weh“.



*Bei den meisten Rückenschmerzen können Experten nicht genau sagen, welche Struktur im Körper den Schmerz verursacht.*

Allerdings entspricht dieses Vorgehen dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Renommierte Studien zum Thema zeigen tatsächlich, dass man sehr selten eine bestimmte Struktur im Rücken findet, die definitiv für den Schmerz verantwortlich ist. Nur bei weniger als fünf Prozent aller Rückenschmerzpatienten finden Mediziner eine ernsthafte Erkrankung mit klarer Ursache.

Heißt das nun, dass sich der Patient diese Beschwerden einbildet? Nein absolut nicht! Es bedeutet nur, dass in diesen Fällen keine bestimmte Struktur im Körper gefunden wird, die den Schmerz auslöst. Forscher auf diesem Gebiet bezeichnen somit 90 Prozent aller Rückenschmerzen als „unspezifisch“ oder „gutartig“. Die Beschwerden sind nicht lebensbedrohend, können die Betroffenen aber sehr beeinträchtigen. Ähnlich verhält es sich bei Nackenschmerzen und Beschwerden an den Gelenken.

Diese Erkenntnis bestimmt leider auch weitgehend die Therapie. Ohne klare Diagnose steht die moderne Medizin bisweilen recht hilflos Millionen Schmerzgeplagten gegenüber. Für Rückenschmerzen gelten pauschale Ratschläge: viel bewegen, Muskeln trainieren, Stress abbauen.

Diese an sich sinnvollen Strategien helfen aber bei weitem nicht jedem.

### Das McKenzie System

In den 50er Jahren entdeckte der neuseeländische Physiotherapeut Robin McKenzie, dass es innerhalb der großen Gruppe „gutartiger“ Rückenschmerzen sehr viele Patienten gibt, die durch bestimmte Bewegungen und Haltungen wesentlich schneller und dauerhaft schmerzfrei werden als durch übliche Standardbehandlungen.

Er sammelte Erfahrungen und trieb wissenschaftliche Untersuchungen voran. Mehr als 20 Jahre später

konfrontierte er die medizinische Fachwelt mit den Erkenntnissen.

**Die Kernaussage des McKenzie Systems lautet:**

**Sogenannte „anatomische Diagnosen“ sind an Wirbelsäule und Gelenken selten möglich und obendrein wenig hilfreich für die Behandlung. Es ist viel effektiver, Beschwerden danach einzuteilen, welche Therapie den Betroffenen hilft.**

Die McKenzie-Untersuchung findet, welche Haltungen und Bewegungen die Beschwerden der Patient\*innen verschlechtern und welche sie verbessern. Neben einer klar strukturierten Befragung nutzt die geschulte Therapeut\*in bestimmte, wiederholt ausgeführte Bewegungstests.

Ziel ist immer, dass die Patient\*in sich mit einfachen Übungen selbst behandeln kann. Reicht Eigenbehandlung nicht aus, unterstützt die Therapeut\*in kurzfristig mit gezielten Handgriffen.



*McKenzie-Übungen kann überall ausführen*

**McKenzie's Sicht:**

**Selbstbehandlung ist der effektivste Weg, Beschwerden an Wirbelsäule und Gelenken dauerhaft in den Griff zu bekommen.**

Mehr als 200 wissenschaftliche Artikel haben sich in den letzten 40 Jahren mit dem McKenzie System beschäftigt und seinen Wert bestätigt. Es ist eines der am häufigsten verwandten physiotherapeutischen Systeme weltweit.

Mittlerweile gibt es mehr als 400 zertifizierte McKenzie-Therapeut\*innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

[www.mckenzie.de](http://www.mckenzie.de)

[www.mckenzie.at](http://www.mckenzie.at)

