



ULRIKE KONRAD  
praxis für physiotherapie

## McKenzie Konzept

### Warum/Ziel

Bei 80 bis 90 % aller Rückenbeschwerden lässt sich trotz modernster Technologien keine spezifische Diagnose stellen. Unspezifische Rückenschmerzen zeigen jedoch typische klinische Bilder und ein bestimmtes Verhalten der Symptome. Hier setzt das McKenzie-Konzept an.

Ziel des Konzeptes ist nicht nur die **Behandlung der aktuellen Schmerzen**, sondern das **Verhindern von Schmerzwiederholungen oder chronischen Schmerzen**.

Das heißt: Bei der Untersuchung mit wiederholten, dynamischen oder statischen Belastungstests zeigt sich häufig eine Präferenz der Bewegungsrichtung, mit der Patienten im Sinne der Selbstbehandlung ihre Symptome behandeln können. Die primäre Behandlung soll also eine **aktive Selbstbehandlung** sein und nicht eine passive Intervention durch den Therapeuten. In der Untersuchung wird nach Positionen und Bewegungen gesucht, mit denen die Patienten ihre Symptome selbst beeinflussen können. Die regelmäßige Anwendung dieser Selbstbehandlungsverfahren im Alltag soll den Patienten die Möglichkeit geben, ihr Problem selbst in den Griff zu bekommen und eine größtmögliche Unabhängigkeit vom Therapeuten erhalten. Nur wenn die Symptome sich durch das Selbstbehandlungsverfahren nicht ausreichend reduzieren lassen, werden spezifische manuelle Techniken eingesetzt.

### Wie/Therapie

Die Therapie stützt sich auf die **Hilfe zur Selbstbehandlung des Patienten** durch Haltungskorrektur, Verhaltensänderungen und ergonomischen Instruktionen.

### Wann/Indikation

- mechanisch bedingte **Funktionsstörungen der Wirbelsäule**
- **Bandscheibenbeschwerden**
- uvm.