



Bewegung in die richtige Richtung

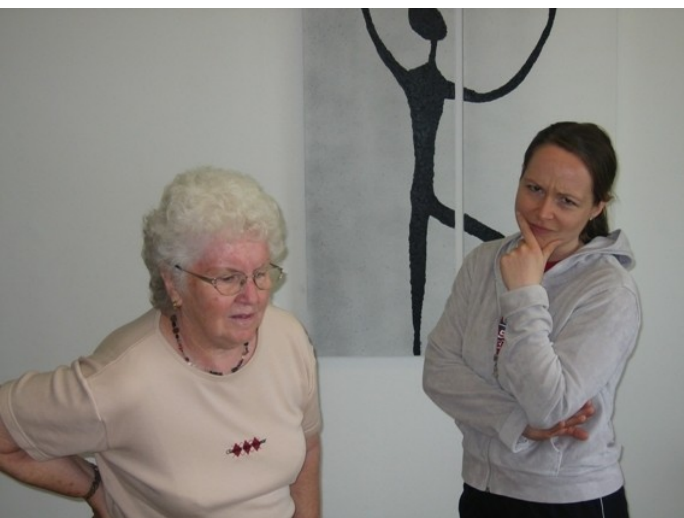
Mechanische Diagnose und Therapie nach McKenzie

Ein Großteil aller Arztbesuche findet heutzutage wegen Rückenschmerzen, Nackenproblemen oder Beschwerden an den Gelenken statt. 28,5 Milliarden Euro kostete die Behandlung dieser Erkrankungen im Jahr 2008(1).

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 (2).

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 den 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 (3).

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

Das McKenzie-Konzept

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 (4,6).

Die Kernaussage des McKenzie-Konzepts lautet:

Sogenannte „anatomische Diagnosen“ sind an Wirbelsäule und Gelenken selten möglich und oben drein wenig hilfreich für die Behandlung. Es ist viel effektiver, Beschwerden danach einzuteilen und zu benennen, welche Therapie dem Betroffenen hilft.

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



McKenzie-Übungen kann man einfach und überall ausführen

Ziel ist immer, dass der Patient sich mit einfachen Übungen selbst behandeln kann. Reicht Eigenbehandlung nicht aus, unterstützt der Therapeut kurzfristig mit bestimmten Handgriffen.

McKenzies 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 20 Jahren mit dem McKenzie Konzept beschäftigt und seinen Wert bestätigt (7). Es ist eines der am häufigsten verwandten physiotherapeutischen Konzepte weltweit (8).

Mittlerweile gibt es unter www.mckenzie.de mehr als 300 zertifizierte McKenzie-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Quellen:

1. Statistisches Bundesamt. Pressemitteilung vom 11. August 2010 - 281/10. www.gbe-bund.de.
2. Bouter L, Pennick V, Bombardier C. Cochrane back review group. Spine 2003
3. Araksinen O et al. European guidelines for the management of chronic non-specific low back pain. European Spine Journal 2006
4. McKenzie RA, May S. The Lumbar Spine – Mechanical Diagnosis and Therapy. Spinal Publications. Waikanae New Zealand 2003.
5. Long A, Donelson R, Fung T. Does it matter which exercise? A randomized control trial of exercises for low back pain. Spine 2004
6. Saner-Bissig J. McKenzie – Mechanische Diagnose und Therapie. Thieme 2007
7. www.mckenziemdt.org / www.mckenzie.de
8. Spoto MM, Collins J. Physiotherapy diagnosis in clinical practice: a survey of orthopaedic certified specialists. Physio Res Int 2008