

# Článek, který mne zaujal

---

**Pan Robin McKenzie odpovídá.**

překlad: Eva Nováková  
McKenzie Journal, - 2001

## Co jste považoval za největší problém, když jste vyvíjel vaši metodu?

Na tuto otázku jsem odpovídal mnohokrát. Rád bych jednou provždy zdůraznil, že se tato metoda vyvíjela zcela spontánně během mé praxe na základě výsledků z vyšetřování a spolupráce pacientů v závislosti na různých variantách zatížení kloubů. Během své praxe jsem postupně zaměnil vyšetřovací a terapeutické postupy, které nás učili ve škole za mnohem efektivní mechanické techniky, které jsem vypracoval na základě svých úspěchů v léčbě, ale i neúspěchů.

V roce 1952, kdy jsem ukončil vzdělání fyzioterapeuta, byl obor fyzioterapie ještě v plenkách. Byli jsme vyškoleni jak provádět masáže, cvičení a jak poskytovat různé typy elektroléčebných procedur. V průběhu svých praktických začátků jsem záhy zaznamenal, že elektroléčba (hlavně u pacientů s bolestmi zad) patří mezi tzv. "harampádí", co se týče efektivní léčby, kterou bych měl pacientům doporučit. V mnoha případech elektroléčby trval průběh terapie velmi dlouho, než pacient dosáhl tzv. vyléčení.

McKenzie koncept, tak jak je dnes znám, se rozrůstal na základě detailního vytrvalého sledování a možná také díky nedůvěře v důvěryhodnost této terapie, která byla poskytována podle "slepého předpisu" obvodních lékařů a dokonce i podle ortopedických lékařů. Toto vše se odehrávalo v 80. letech, kdy jsem vyškolil několik svých kolegů.

Jedna věc však byla velmi obtížná, tj. dokázat jak je možné, že v případě aplikace této metody vhodným pacientům, účinkuje rychle a dosažené zlepšení přetrvává. Ačkoliv je tato metoda nyní akceptována a používána v široké oblasti mnoha lékařských, klinických oborů, průkazné důkazy z mnoha studií jsou stále považovány za prchavé, neboť byli dokazováni nelékaři, tj. fyzioterapeuti.

---

## Měla by se propagovat cvičení u stavů, kdy se pohybová funkce znovu upravuje a měla by se populace vzdělávat v rámci profylaktické péče?

Zcela určitě je potvrzena vysoká incidence recidiv bederní páteře u mnoha lidí.

Hodně úspěšných terapeutických praxí staví svou filozofii na včasné intervenci a terapii daných obtíží "Jakmile se objeví první známka recidivy, kontaktujte nás" nebo "Čím dříve začneme s terapií, tím lépe a proto přijďte co nejdříve".

Jsem zastáncem těchto terapií:

1. Opakované instruktáže o postuře (správného držení těla).
2. Redukce deragmentu (poruchového sy.)
3. Remodeling dysfunkce (úprava držení těla)

A teprve potom by měl pacient znovu začít cvičit (přiměřeně k věku a kondici) celé tělo s tím, že je mu doporučeno vyhýbat se náročným cvikům např. některým strojům v posilovně. Tento cvičební program doporučuji a zařazuji v okamžiku, kdy je pacient bez bolesti a má plně obnovenou funkci všemi směry.

Profylaxe probíhá u pacientů od okamžiku, kdy sám pacient popíše tzv. fenomén centralizace nebo redukce bolestí. A právě toto cvičení slouží jako první pomoc, jak si odstranit první známky znovu nastupujících obtíží.

Říkám pacientům: *Neklepejte na mé dveře pokud jste sami nepodnikli první kroky, které vedou vaše tělo k uzdravení, respektive k odstranění bolestivých obtíží. Teprve v případě, kdy jste sami nebyli schopni své obtíže odstranit, jste vítáni v mé ordinaci.*

Nedávná studie od Briana Undermana, která porovnávala použitelnost příručky "Jak vyléčit vaše záda?" u pacientů s recidivujícími problémy bederní páteře, dokazuje, že 90 % pacientů (ze 60 lidí) s 10letou anamnézou recidivujících obtíží bylo schopno zcela nebo významně snížit bolestivé příznaky na základě vysvětlení jednotlivých kroků terapií v dané příručce. Tato studie byla prezentována minulý rok na mezinárodní McKenzie konferenci v Orlandu na Floridě.

# Článek, který mne zaujal

---

Klíčové slovo ve vaší otázce je vzdělávání pacienta.

Jde o přiblížení informací pacientovy o tom jak chápat mechanickou terapii, znát příčiny onemocnění, různé druhy cvičení, pochopit smysl správného držení těla, vyhýbat se nesprávným návykům a působit preventivně.

---

**Kdyby jste měl možnost prožít svůj život znovu. Vybral by jste si znovu povolání fyzioterapeuta a dělal svou práci odlišně?**

Měl jsem a mám obrovský úspěch u pacientů s vlastní metodou léčby, kterou jsem měl to štěstí objevit. Můj koncept a metoda je ta nejužasnější a nejvíce uspokojující zkušenost jakou jsem kdy mohl předat fyzioterapeutům, lékařům a chiropraktikům 27 zemí světa. Přestože tento můj způsob léčby byl celkově nový v každé zemi, kterou jsem navštívil, dostával jsem a stále denně dostávám zprávy se slovy díky nového uspokojení z práce od fyzioterapeutů a chiropraktiků celého světa. Takže, všechno je k něčemu dobré, měl jsem a mám velmi lukrativní povolání. V současné době stále pokračuje rozsáhlý výzkum celého konceptu a já, doufám, že již budu jen odpočívat.

Ptáte se, zda-li bych udělal něco jinak. Kdybych tehdy věděl to co vím nyní, tak moje odpověď zní "ANO". Byl bych totiž mnohem více prohnáný a vychytralý na úrovni diplomatické, politické branže a "Pochodoval bych s proudem". Speciálně na Novém Zélandě na mne nepohlížejí jako na úspěšného syna své země. Moje kritika rozšířeného používání elektroterapie je zcela potvrzena na základě nově nabytých současných znalostí.

Přibližně před 20 lety jsem varoval Nový Zeland, že přijde doba, kdy společnost přestane tolerovat a platit za léčbu neprůkazných terapií poskytovanou fyzioterapeuty. Toto období nyní nastává a my horečně pracujeme na fyzioterapeutických standardech u muskuloskeletárního onemocnění, aby bylo možné kontrolovat vynaložené úsilí. Věřím, že naše profese se přesune na více viditelnou pozici, aby mohla zabránit daným omezením, které jsou nyní. V současné době na Novém Zélandu panuje, mnoho nedorozumění, neuspokojení uvnitř naší profese a deziluzí prosperity pro obor fyzioterapie s vizí do budoucna vůbec.

---

McKenzie Journal, - 2001