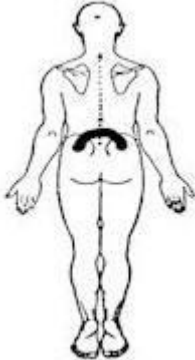
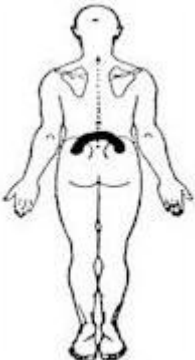



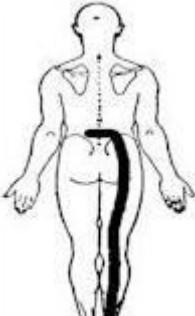


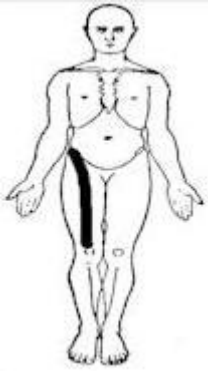
Charakteristika jednotlivých syndromů McKenzie metoda

DERAGEMENT SYNDROM		
Deragement číslo 1		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • centrální symetrickou bolestí, zřídka do hýždí nebo stehen • žádná posturální deformita 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakovaná flexe obvykle zhoršuje bolest, periferizace symptomů • bolest zůstává často horší na konci cvičení po opakovaných flexích • opakovaná extenze obvykle redukuje, centralizuje a odstraňuje bolest • bolest zůstává obvykle lepší na konci cvičení do extenze 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do extenze 10x každou hodinu denně 	
Deragement číslo 2		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • obvykle konstantní centrální nebo symetrická bolest, s nebo bez bolesti hýždě nebo stehna • deformity ve smyslu lumbální kyfózy 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakovaná flexe progresivně zhoršuje a periferizuje bolest • bolest obvykle zůstává horší na konci cvičení po opakované flexi • časový faktor terapie je velmi důležitý pro vyřešení D. 2 (korekce bloku do extenze vyžaduje čas pro úspěšnou redukcii) • opakovaná extenze se nedá vyšetřit • udržovaná pozice ve flekčním držení je stále přítomná, pokud existuje velká deformita do kyfózy • bolest se v počátku snižuje, pokud pacient leží na břiše ve flekční pozici, akutní deformita se redukuje postupně pomocí zvyšování lehátka do extenze 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • po zredukování flekčního držení se cvičí do extenze 10x každou hodinu denně 	
Deragement číslo 3		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • unilaterální nebo asymetrickou bolestí, s nebo bez bolesti hýždě a stehna • žádná posturální deformita 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakovaná flexe obvykle zhoršuje bolest • bolest zůstává často horší na konci cvičení po opakovaných flexích • opakovaná extenze obvykle snižuje bolest, jestliže se bolest po extenzi nesnižuje nebo necentralizuje, pak je nutné provádět cvičení do extenze s laterálním posunem s efektem snížení či centralizace bolesti 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do extenze, případně s využitím laterálního posunu 10x 	

Charakteristika jednotlivých syndromů McKenzie metoda

	každou hodinu denně (příklad)	
Deragement číslo 4		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> většinou konstantní unilaterální nebo asymetrickou bolestí s bolestí do stehna deformity ve smyslu lumbální skoliozy (laterální posun) 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakovaná flexe a extenze obvykle zhoršuje a periferizuje bolest příznaky zůstávají horší v sagitální rovině, ať už jde o flexi či extenzi, protože je přítomen značný laterální posun korekce laterálního posunu snižuje až centralizuje bolest jestliže je korekce laterálního posunu úspěšně upravena, tak se dále pomocí extenze příznaky i rozsah pohybu zredukuje 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> korekce laterálního posunu 10x každou hodinu denně a následně cvičení do extenze 10x každou hodinu denně 	
Deragement číslo 5		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> unilaterální nebo asymetrická bolest s bolestí pod koleno žádná posturální deformita bolest je konstantní nebo intermitentní ischiadická 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakovaná flexe obvykle zhoršuje bolest bolest zůstává často horší na konci cvičení po opakovaných flexích opakovaná extenze snižuje a centralizuje příznaky zlepšení přetrvává po opakované extenzi opakovaná extenze obvykle snižuje bolest, jestliže se bolest po extenzi nesnižuje nebo necentralizuje, pak je nutné provádět cvičení do extenze s laterálním posunem, nebo rotační techniky, abychom snížili bolest 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> cvičení do extenze 10x každou hodinu denně, případně extenze s laterálním posunem 10x každou hodinu denně, mobilizace do extenze, do rotace 	
Deragement číslo 6		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> unilaterální nebo asymetrickou bolestí šířící se pod koleno konstantní bolestí deformity ve smyslu ischiadické skoliozy 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakovaná flexe a extenze zhoršuje a periferizuje příznaky příznaky obvykle zůstávají horší pokud se cvičí v sagitální rovině, protože je přítomen značný laterální posun korekce laterálního posunu snižuje a centralizuje bolest jestliže se podaří laterální posun úspěšně zkorigovat, pokračuje se 	

Charakteristika jednotlivých syndromů McKenzie metoda

	cvičením do extenze, aby redukce obtíží byla úspěšně dokončena	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> cvičení do lateroflexe 10x každou hodinu denně, dále cvičení do extenze 10x každou hodinu denně, případně mobilizace do extenze, extenze s rotací, flexe s rotací 	
Derangement číslo 7		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> symetrická nebo asymetrická bolest ke koleni deformity s hyperlordozou 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakovaná extenze zvyšuje a periferizuje bolest příznaky zůstávají horší po opakované extenzi opakovaná flexe snižuje a centralizuje bolesti příznaky zůstávají zlepšeny po opakované flexi 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> cvičení do flexe 10x každou 2 hodinu denně 	
POSTURÁLNÍ SYNDROM		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> věk do 30 let chabé držení těla, rozsah pohybu bez výrazného omezení intermitentní bolest pouze v páteři, která se zlepšuje pokud se pacient pohybuje 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakované testy pohybů nezhorší syndrom bolest je produkována pouze v ochablém držení nedochází zde ani k progresivnímu zhoršení syndromů, ani se nijak výrazně rychle nemění příznaky 	
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> správné posturální návyky – sed, stoj, leh, pohybové stereotypy, rekreační sport alespoň 2x týdně 	
DYSFUNKČNÍ SYNDROM		
Flekční dysfunkční syndrom		
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> věk více jak 30 let, po traumatu nebo nevyřešeném derangmentu chabé držení těla a vždy je zde ztráta rozsahu pohybu nebo funkce intermitentní bolest, která se provokuje pouze na konci rozsahu pohybu do flexe žádná bolest během dalších pohybů, žádná iritace 	
Test	<ul style="list-style-type: none"> opakované testy pohybů produkují bolest na konci rozsahu pohybu do flexe, ale bolest není nikdy horší po cvičení do flexe 	

Charakteristika jednotlivých syndromů McKenzie metoda

	<ul style="list-style-type: none"> • žádné progresivní zhoršení, žádné rychlé změny v příznacích
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do flexe 5 –10x, opakovat každou 3 hodinu, ráno cvičit vždy až po 3 hodinách od probuzení
Extenční dysfunkční syndrom	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • věk přes 30 let, po traumatu nebo nevyřešeném derangementu • chabé držení těla a vždy je zde ztráta rozsahu pohybu nebo funkce • intermitentní bolest, která se vyvolá pouze na konci rozsahu pohybu do extenze • žádná bolest během dalších pohybů, žádná iritace • obtížná pozice spánku na břiše
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakované testy pohybů produkují bolest na konci rozsahu pohybu do extenze, ale bolest není nikdy horší po cvičení do extenze • žádné progresivní zhoršení, žádné rychlé změny v příznacích
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do extenze v opakování 10x každou hodinu denně
Laterální posun dysfunkční syndrom	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • věk přes 30 let, po traumatu nebo nevyřešeném derangementu • chabé držení těla a vždy je zde ztráta rozsahu pohybu nebo funkce • intermitentní bolest, která se vyvolává pouze na konci rozsahu pohybu do lateroflexe • žádná bolest během dalších pohybů, žádná iritace
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakované testy pohybů produkují bolest na konci rozsahu pohybu do lateroflexe, ale bolest není nikdy horší po cvičení do lateroflexe • žádné progresivní zhoršení, žádné rychlé změny v příznacích
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do lateroflexe v opakování 10x každou 1.-2. hodinu denně
Dysfunkce více směry	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • obecně platí z hlediska klinického vyšetření a principů terapie, že vše záleží na směru vzniklé dysfunkce
Test	
Terapie	
Adherent nerve root (fixovaný nervový kořen)	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • intermitentní ischiadická bolest
Test	<ul style="list-style-type: none"> • flexe ve stoji produkuje bolest v DK, která vymizí po návratu do vzpřímeného stoje • flexe v lehu nemá žádný vliv na příznaky

Charakteristika jednotlivých syndromů McKenzie metoda

	<ul style="list-style-type: none"> • opakovaná extenze nemá žádný vliv na příznaky • příznaky do DK jsou produkovány na konci rozsahu pohybu při flexi ve stoji • příznaky nezůstávají zhoršeny po ukončení testu pohybů
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • neuromobilizace nervu ischiadicu – strečink svalů při zvedání natažené DK v opakování 1x za 2 hodiny a postupné zvyšování počtu opakování, cvičení do flexe 5-10x každou 2.-3. hodinu denně, ranní cvičení začít až po 3 hodinách od probuzení
Nerve root entrapment	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • dlouhým stojem (statickým zatížením), konstantní iritační typ bolesti nebo parestezie
Test	<ul style="list-style-type: none"> • opakovaná flexe snižuje bolest občas, ale není lepší na konci cvičení • rozsah pohybu se občas zvětšuje • opakovaná extenze zhoršuje příznaky, ale pacient není po testu horší, ale ani lepší
Terapie	<ul style="list-style-type: none"> • cvičení do flexe 10x každou 3. hodinu denně
OSTATNÍ	
Klinika	<ul style="list-style-type: none"> • nemechanické bolesti v L páteři • bolest nevychází od páteře, ale od SI dysfunkce
Test	
Terapie	