



McKenzie methode

De McKenzie methode is ontwikkeld door Robin McKenzie een fysiotherapeut uit Nieuw Zeeland. Het blijkt dat er voor veel rug- en nekklachten geen duidelijke oorzaak aan te geven is. Bij de McKenzie methode wordt er bekeken welke mechanische factoren er van invloed zijn op de klachten van de patiënt. Daarna wordt vastgesteld welke oefeningen en adviezen gegeven kunnen worden. Het doel van deze methode is de patiënt onafhankelijk te maken van de therapie en de therapeut en de kans op recidieven aanzienlijk te verkleinen.