

# PEŁNY ZESTAW ĆWICZEŃ Robina McKenziego

Zarówno długa praca przed komputerem, jak i praca na stojąco, mogą powodować różnego rodzaju bóle kręgosłupa. Czasami nie działa nawet farmakologia.

Doskonałym sposobem na tego typu dolegliwości są ćwiczenia **McKenziego**.

## Na czym polega metoda McKenziego ?

Fizjoterapeuta **Robin McKenzie** - twórca metody, rozpoczął swoją działalność na początku lat pięćdziesiątych.

W pierwszych latach swojej praktyki McKenzie zauważył, że dobrą metodą na bóle kręgosłupa jego pacjentów jest wykonywanie serii ruchów lub przyjmowanie określonej pozycji statycznej. Pacjenci szybko stwierdzali natychmiastową ulgę. Idąc za tym tropem i zapoznawszy się z różnymi technikami leczenia kręgosłupa McKenzie stworzył własną, **niepowtarzalną metodę leczenia**. Wystarczy kilka ćwiczeń, by wzmocnić kręgosłup i otaczające go mięśnie. Leczenie przez **metodę McKenziego** przynosi niesamowite rezultaty. Celem tej metody jest nie tylko ograniczenie lub zlikwidowanie objawów bólowych, lecz także przywrócenie poprawnego działania kręgosłupa, a przede wszystkim **przeciwdziałanie nawrotom dolegliwości**. Ćwiczenia McKenziego są niezwykle skuteczne. Udowodniono, że wśród pacjentów stosujących ćwiczenia McKenziego, rzadko zdarzają się nawroty dolegliwości. Warto więc wypróbować tę metodę.

## I Ćwiczenia McKenziego - rozluźnienie

Położ się na brzuchu. Umieść ręce wzdłuż tułowia. Rozluźnij się. Następnie powoli wesprzyj się na przedramionach. Oddychaj spokojnie i maksymalnie **rozluźnij mięśnie pleców**, pośladków i nóg. Pozostań w tej pozycji przez 10 sekund, a potem wróć do pozycji początkowej. Powtarzaj ruch kilkakrotnie powoli, rozluźniając mięśnie. Dla lepszej relaksacji można dodatkowo kołysać biodrami na boki.

## **II Ćwiczenie McKenziego- pogłębianie lordozy**

Pozostań w pozycji na brzuchu. Tym razem ręce zegnij w łokciach. Dłonie ułóż na wysokości klatki piersiowej. Maksymalnie rozluźnij mięśnie pleców, pośladków i nóg. Następnie całkowicie wyprostuj ręce, pozwalając, by tułów i dolna część pleców zwisały bezwładnie, a mięśnie były maksymalnie rozluźnione. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji 1-2 sekundy, po czym powróć do pozycji początkowej.

## **III Ćwiczenie McKenziego – pogłębienie lordozy (2 wersja)**

Zmień pozycję na klęk podparty. Ręce trzymaj wyprostowane. Następnie przejdź do **podparcia na wyprostowanych rękach**. Opuść biodra i pośladki. Wytrzymaj w tej pozycji 1-2 sekundy, a potem powtarzaj naprzemiennie.

Powyższe **ćwiczenia McKenziego** wykonuj tak często jak się da, ale nie rzadziej niż **trzy razy dziennie**. Bardzo ważna jest regularność.

Po tygodniu Twój kręgosłup będzie gotowy na drugą serię ćwiczeń.

## **Druga tura Ćwiczeń McKenziego**

### **IV Ćwiczenie McKenziego – wzmacnianie boków**

Połoń się na prawym boku. Podnieś lewą nogę i lewą rękę parę centymetrów nad podłogę. Wyobraź sobie teraz tarczę zegara. Twoja głowa jest na godzinie 12., a nogi na 6. Wyprostuj lewą nogę tak aby znalazła się na godzinie piątej, a lewą rękę tak aby znalazła się na godzinie jedenastej. Niech będą maksymalnie wyprostowane. Wytrzymaj tak parę sekund i opuść nogę i rękę na podłogę.

Wykonuj to ćwiczenie dalej tak, aby zrobić 5 powtórzeń. Odpocznij teraz chwilę.

## **V Ćwiczenie McKenziego– pogłębianie wzmocnienia boków**

Pozostań na prawym boku. Tym razem zmień godziny na które prostujesz kończyny. Lewą nogę umieść na godzinie siódmej, a lewą rękę na godzinie pierwszej . Wytrzymaj tak kilka sekund. Następnie powtórz ćwiczenie pięć razy i odpocznij. Wykonaj taką samą serię powtórzeń na lewym boku, prostując prawą nogę i prawą rękę.

Na zakończenie ćwiczeń McKenziego warto wykonać rozciąganie. Usiądź na macie w rozkroku i rozciągaj mięśnie schylając się powoli do przodu, a następnie na boki, ciągnąc za palce stóp.

**Jeżeli jednak potrzebujesz profesjonalnej pomocy,  
skorzystaj z usług naszych specjalistów.**

**Gabinet **Od-Nova** życzy zdrowia i pełnej sprawności.**