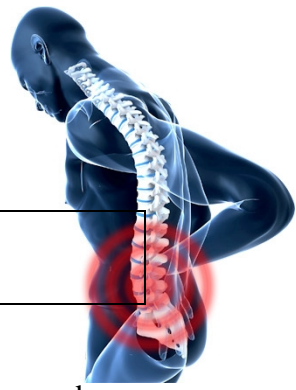


# Cyriax/McKenzie



Die Behandlung nach Cyriax ist eine Spezialform der Krankengymnastik. Bekannt geworden ist sie v. a. als Weichteiltechnik durch sog. „Querfraktionen“ zur Behandlung von z. B. Tennisellenbogen, Meniskusläsionen, Bänderrissen und Muskelverletzungen.

Sie ist jedoch genauso einsetzbar an der Wirbelsäule, sprich an Gelenken, zur Mobilisation, also Beweglichkeitsverbesserung.

V. a. zur Behandlung von Bandscheibenvorfällen ist die Methode Cyriax (und auch McKenzie!) sehr gut geeignet.

Hierbei wird z. B. durch Behandlung in Bauchlage ein sanfter Druck auf einen Wirbel ausgeübt, um die zwischen den Wirbeln liegende Bandscheibe so zu beeinflussen, dass der Druck auf die Nervenwurzel nachlässt.

Ebenso wird in Seitenlage und Rückenlage behandelt, um alle Faseranteile der Bandscheibe zu mobilisieren.

Als „Hausaufgabe“, aber auch zur Behandlung, kommt die Methode McKenzie ins Spiel. Mit ihr können Bandscheibenvorfälle oder –vorwölbungen sehr gut zu Hause therapiert werden. Der Patient wird entsprechend dazu angeleitet, bestimmte Lagen bzw. Stellungen einzunehmen, um die Druckverhältnisse in der Bandscheibe positiv zu beeinflussen.

McKenzie war ein Schüler von Cyriax. Daher ist es nicht verwunderlich, dass er sich seine eigenen Gedanken zur Behandlung von Bandscheibenproblemen gemacht hat und seine eigene Technik etabliert hat.

Cyriax-Behandlung, genauso wie McKenzie, ist weitaus komplexer einsetzbar als eben nur bei Bandscheibenvorfällen. Des Weiteren sind „Querfraktionen“ das prägende Wort, wenn es um Cyriax geht.

Bei den meisten Band- und Muskelverletzungen kann mit Querfraktionen (oder auch –massagen) sehr viel erreicht werden. Sie werden stets quer, wie der Name schon sagt, zum Faserverlauf ausgeführt. Anfangs löst man den typischen Schmerz aus, nach ein paar Minuten verschwindet er und die Patienten sagen klassischerweise fast immer „Sind Sie noch an der gleichen Stelle?“.

Es kommt zur Stoffwechselanregung, d. h. das Gewebe wird vermehrt durchblutet, Nährstoffe kommen besser an die betroffene Stelle heran, der Körper wird ganz allgemein „informiert“, dass an besagter Stelle etwas nicht stimmt. Er soll sich gefälligst darum kümmern!

Die Behandlung nach Cyriax oder McKenzie ist eine Kassenleistung und wird von Ihrer Therapeutin bzw. Therapeuten entsprechend Ihrer Probleme eingesetzt.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.