

マッケンジー法の紹介

マッケンジー法って、何？



マッケンジー法は、ニュージーランドの理学療法士、ロビン・マッケンジーが考案した、腰痛や首の痛み、手足の痛み等に対するアプローチなんだ。



どんな事をするの？



問診と姿勢、動きのチェックをして、その患者さんの症状を和らぐ姿勢や動きを見つけて、その姿勢や体操の指導を行うんだ。



どんな人に向いてるのかな？



マッケンジー法が向いている人は、



- ・ 頭痛、首の痛み、腰痛、肩痛、肘、手、股関節、膝、足首などの痛みやしびれがある方。
- ・ 姿勢や動作によって症状が悪化したり、逆に症状が軽減する動きがある方。
- ・ 自分でエクササイズや日常生活の工夫を学び、痛みをコントロールしたいと考える方。
- ・ 一度改善しても症状が繰り返される方で、予防策を学びたい方。
- ・ 自宅でできるセルフケアが中心のため、通院が難しい場合にも効果的。

もし、興味があればスタッフへお声掛けください。

