

McKenzie producten

The Original McKenzie®

De McKenzie methode ofwel 'Mechanische Diagnose and Therapie' is een behandelingssysteem voor patiënten met rug- en nekklachten. De methode is erop gericht om bestaande klachten zo snel mogelijk te verhelpen en ervoor te zorgen dat de klachten op korte- en lange termijn wegblijven. De therapie is wereldwijd de meest onderzochte en best gedocumenteerde behandelmethode voor rug- en nekklachten, en meer dan 50.000 therapeuten werken volgens deze methode.

Lage rugpijn:

Het is gebleken dat incorrect zitten de druk in de tussenwervelschijven in de lage rug ernstig verhoogd.

Indien juist gebruikt, een Original McKenzie Lendenrol voorkomt rugpijn en vermindert de druk op de tussenwervelschijf in de lage rug.

Er zijn 6 verschillende lendenrollen.

1. The Original McKenzie Superrol is de meest stevige en meest duurzame lendenrol, licht gebogen. [20021]
2. The Original McKenzie Lendenrol Slimline, voor stoelen met enige, maar niet voldoende steun. [20026]
3. The Original McKenzie Lendenrol Dik, voor universele toepassing, veelal gebruikt in bankstel en autostoel. [20010]
4. The Original McKenzie Lendenrol Dun, voor intensief gebruik, als meer dan 6 uur per dag zit. [20041]
5. The Original McKenzie Lendenrol D-rol, voor kantoorstool en rechte eetkamer stoel. [20031]
6. The Original McKenzie Lendenrol Airback, opblaasbaar, makkelijk mee te nemen. [20045]



Instructies voor gebruik:

Ga zover mogelijk achterin de stoel zitten. Buig naar voren en plaats de rol horizontaal ter hoogte van uw bekkenrand (broekriem). Leun nu achterover tegen de rol. U merkt dat de holte in uw rug ondersteunt wordt door de lendenrol. Ontspan nu. In het begin kan het oncomfortabel zijn, maar na enkele dagen bent u gewend aan de nieuwe zithouding.

The Original McKenzie® Nachtrol [1.] Ontworpen ter verlichting, verminderen en herstellen van de lage rugpijn, veroorzaakt door slechte slaaphouding, mindere kwaliteit van het bed of matras. Leverbaar in twee lengtes, 91 cm [20050] en 105cm [20052]

The Original McKenzie® Nekrol [2.]. Ontworpen om optimale ondersteuning aan de nek te geven tijdens liggen. Gebruikt samen met een normaal kussen helpt de nekrol bij het verminderen van nek- en schouderpijn door een optimale ondersteuning tijdens de slaap. 51cm [20060]



Zelf behandeling van rug- en nekklachten kan door 70% van de bevolking toegepast worden.

Indien u geïnteresseerd bent om te leren hoe u uw probleem kunt aanpakken, lees dan Behandel zelf je rug [8250] en Behandel zelf je nek [8251].

Duidelijk geschreven en geïllustreerd om de lezer te tonen hoe mechanische oorzaken van nekpijn kunnen worden behandeld en hoe ze te voorkomen.

