

## La méthode McKENZIE ou MDT

Le but de la **méthode** est de vous aider à **supprimer ou diminuer vos douleurs vertébrales, articulaires ou musculo-tendineuses** .

Le principe utilisé est simple et vise avant tout à déterminer si les causes de vos douleurs ont une **origine MECANIQUE**.

Pour se faire, **plusieurs moyens** vont être utilisés :

- Un **interrogatoire détaillé**, visant à localiser votre douleur, mieux comprendre son origine et son évolution.
- Un **examen précis** viendra compléter les informations orales afin d'évaluer l'évolution de ces douleurs : en fonction de votre position et de son changement, de vos mouvements et de leurs répétitions.

A partir de là, il sera possible de **savoir si vos douleurs peuvent être soulagées** par la méthode :

- Une **direction préférentielle** d'exercice aura été trouvée : vous devrez l'utiliser systématiquement lors d'exercices à faire chez vous plusieurs fois par jour.
- La **direction inverse devra être limitée ou interdite** durant la phase de cicatrisation, ainsi que toute activité allant dans le sens inverse de la préférence directionnelle.
- Une **correction de la posture** sera nécessaire de votre part entre les séances : pour maintenir les résultats et éviter les rechutes.
- Un **changement de vos habitudes** sera indispensable pour sortir de la spirale infernale et consolider les résultats.

Il y aura **plusieurs phases** dans votre rééducation :

1. Une **évaluation** et une **recherche** de la Préférence Directionnelle : plusieurs séances peuvent être nécessaires pour la trouver.
2. La **réduction du dérangement** ou la **récupération du mouvement limité** par des exercices à faire chez soi, plusieurs fois par jour.
3. La **stabilisation des résultats** jusqu'à complète cicatrisation par une **correction posturale rigoureuse** (principalement lors de la station assise mais aussi debout et lors des efforts) et un **travail musculaire adapté**.
4. La **récupération de la fonction normale** par des tests **méthodiques** et **progressifs** dans le sens interdit au départ (jamais seul).
5. La **reprise des activités normales** et à risques, **progressivement** et avec **conseils du Kiné**.

Des **rechutes** seront possibles durant chacune des phases de votre rééducation :

**Ne vous alarmez pas.** Reprenez les exercices du début, appeler votre kinésithérapeute si cela ne passe pas et surtout **remettez en cause les mauvaises habitudes** que nous avons tous (et que nous reprenons dès que cela va mieux = avant que cela soit consolidé).