

McKenzie metoden er en meget kendt og anvendt undersøgelses- og behandlingsmetode. Metoden bruges til behandling af ryg og nakke af bl.a. læger, fysioterapeuter og kiropraktorer.

Foruden behandling får du en grundig information om **hvorfor** du får smerter i ryg/nakke samt du lærer **simple øvelser**, som kan kompensere for den belastning, ryggen bliver udsat for.

Dette betyder, at du får en viden og erfaring i, hvorledes du fremadrettet kan **forebygge**, at nye ryg og nakke problemer opstår.