

Inhalt

Geleitwort	IX
Vorwort	X

PNF-Konzept

Einführung	1-26
Die PNF-Diagonalen	4
Neurophysiologische Grundlagen	6
Theoretische Grundlagen – Stadien motorischer Kontrolle	11
Technik	12
Zielsetzung	12
Rhythmische Bewegungseinleitung	12
Kombination von isotonischen Bewegungen	13
Stretch stimulus – Stretchreflex	14
Halten – Entspannen – Aktives Bewegen (HEA)	15
Dynamische Umkehrbewegungen	16
Stabilisierende Umkehr	17
Rhythmische Stabilisation (rhythmic stabilization)	18
Anspannen – Entspannen (contract – relax)	19
Halten – Entspannen (hold – relax)	20
Einsatzbereich der PNF-Techniken	21
Bestimmung der Rumpfdiagonalen	22
Bestimmung von Kopf- und Nackenmustern	23
Bestimmung der Scapula- und Beckenmuster	24
Bestimmung der Armdiatagonalen	25
Bestimmung der Beindiagonalen	26

PNF-Muster 27 - 95

Kopf- und Nackenmuster	27
Schulterblattmuster	31
Obere Rumpfmuster	34
Beckenmuster	37
Untere Rumpfmuster	40
Obere Extremität	45
Untere Extremität	63
Bilaterale Muster	79
Nomenklatur	79
Obere Extremität	80
Untere Extremität	87
Anwendungsbeispiele	93

PNF-Mattenprogramm 96 - 145

Theoretische Grundlagen

Motorische Entwicklung	96
Gegenspieler in der Richtung	97
Wechselwirkung von Segmenten	98
Entwicklung	99
Anwendungsbereiche	102
Basisprinzipien	103

Aktivitäten 104

Rollen	104
Umdrehen	110
– Motorische Kontrolle in Seitlage	111
Rollen	114
Aufrichtung	115
– Motorische Kontrolle	116
Aufstehen	126
Stehen – Motorische Kontrolle	128
Umdrehen	134

Übungen im Langsitz	136
Übungen in Rückenlage/Bridging	138
Übungen in Rückenlage/Rumpfrotation	140
Übungen im Sitzen	141
Aufstehen	144

PNF-Gangschulung 146 - 160

Voraussetzungen	146
Gangzyklus	147
Technik	149

PNF-Vitale Funktionen 161 - 180

<i>Vorbemerkungen</i>	161
<i>Fazilitation der Gesichtsmuskulatur</i>	162
<i>Fazilitation der Kaumuskulatur</i>	173
<i>Fazilitation der Zungenbewegungen</i>	174
<i>Fazilitation des Schluckens</i>	175
<i>Fazilitation der Atmung</i>	176

PNF-Behandlungsplanung	181
<i>Literatur</i>	182
<i>Abbildungsnachweis</i>	182