

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1	3.9	Anwendungsbereiche	56
1.1	Positionierung des PNF-Konzepts in der modernen ganzheitlichen Behandlung	2	3.10	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	57
1.1.1	Das ICF-Modell	2	3.11	Literatur	57
1.1.2	Behandlung und PNF-Konzept: Grundprinzipien und Techniken	5	4	Befundaufnahme und Behandlung	59
1.1.3	Lernphasen	6		Einführung	60
1.1.4	Motorische Kontrolle und motorisches Lernen	7	4.1	Befundaufnahme (Evaluation)	61
1.2	PNF: Definition, Philosophie, neurophysiologische Grundlagen	12	4.1.1	Funktionen und Struktur	61
1.3	Literatur	13	4.2	Hypothesen	62
2	PNF-Behandlungsverfahren	15	4.3	Tests für Einschränkungen auf struktureller Ebene, auf Aktivitätsebene und Anpassung an die Behandlung (Assessment)	62
2.1	Optimaler Widerstand	17	4.4	Behandlungsziele	63
2.2	Irradiation und Verstärkung	18	4.5	Planung und Ausführung der Behandlung	64
2.3	Taktiler Stimulus (Manueller Kontakt)	22	4.5.1	Spezifische Behandlungsziele	64
2.4	Körperstellung und Körpermechanik	23	4.5.2	Erstellen des Behandlungsplanes	64
2.5	Verbaler Stimulus (Verbales Kommando)	24	4.5.3	Direkte und indirekte Behandlung	65
2.6	Visueller Stimulus	26	4.6	Behandlungsbeispiele	67
2.7	Traktion und Approximation	26	4.7	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	68
2.8	Stretch	27	4.8	Literatur	68
2.9	Timing	29	5	PNF-Patterns zur Fazilitation	71
2.10	PNF-Patterns	31	5.1	Einführung	72
2.11	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	31	5.2	Die PNF-Patterns	72
2.12	Literatur	33	5.3	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	75
3	Techniken	35	5.4	Literatur	77
3.1	Einführung	36	6	Schulterblatt und Becken	79
3.2	Rhythmische Bewegungseinleitung (»Rhythmic Initiation«)	37	6.1	Einführung	80
3.3	Agonistische Umkehr (»Reversal of Agonists«)	38	6.2	Anwendung in der Praxis	80
3.3.1	Kombination isotonischer Bewegungen (»Combination of Isotonics«)	38	6.3	Behandlungsverfahren	81
3.4	Antagonistische Umkehr (»Reversal of Antagonists«)	40	6.4	Schulterblattpatterns	83
3.4.1	Dynamische Umkehr (»Dynamic Reversal« einschließlich »Slow Reversal«)	40	6.4.1	Anteriore Elevation	84
3.4.2	Stabilisierende Umkehr (»Stabilizing Reversals«)	43	6.4.2	Posteriore Depression	85
3.4.3	Rhythmische Stabilisation (»Rhythmic Stabilization«)	44	6.4.3	Anteriore Depression	86
3.5	Wiederholter Stretch (»Repeated Stretch«/»Repeated Contraction«)	47	6.4.4	Posteriore Elevation	88
3.5.1	Wiederholter Stretch am Anfang der Bewegung	47	6.4.5	Spezielle Anwendungen der Schulterblattpatterns	89
3.5.2	Wiederholter Stretch während der Bewegung	48	6.5	Beckenpatterns	91
3.6	Anspannen – Entspannen (»Contract Relax«)	50	6.5.1	Anteriore Elevation	92
3.6.1	Anspannen – Entspannen: Direkte Behandlung	50	6.5.2	Posteriore Depression	93
3.6.2	Anspannen – Entspannen: Indirekte Behandlung	52	6.5.3	Anteriore Depression	94
3.7	Halten – Entspannen (»Hold Relax«)	52	6.5.4	Posteriore Elevation	96
3.7.1	Halten – Entspannen: Direkte Behandlung	52	6.5.5	Spezielle Anwendungen der Beckenpatterns	98
3.7.2	Halten – Entspannen: Indirekte Behandlung	53	6.6	Symmetrisch-reziproke und asymmetrische Kombinationen	99
3.8	Replikation (»Replication«)	55	6.6.1	Symmetrisch-reziproke Kombinationen	100
			6.6.2	Asymmetrische Kombinationen	100
			6.7	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	103
			6.8	Literatur	103

7 Obere Extremität	105	8.6.2 Extension – Abduktion – Innenrotation mit Knieflexion	180
7.1 Einführung	106	8.7 Bilaterale Beinpatterns	181
7.2 Behandlungsverfahren	106	8.8 Variationen der Ausgangsstellung des Patienten	184
7.3 Flexion – Abduktion – Außenrotation	109	8.8.1 Beinpatterns im Sitzen	185
7.3.1 Flexion – Abduktion – Außenrotation mit Ellbogenflexion	112	8.8.2 Beinpatterns in der Bauchlage	185
7.3.2 Flexion – Abduktion – Außenrotation mit Ellbogenextension	115	8.8.3 Beinpatterns in der Seitlage	188
7.4 Extension – Adduktion – Innenrotation	117	8.8.4 Beinpatterns im Vierfüßlerstand	190
7.4.1 Extension – Adduktion – Innenrotation mit Ellbogenextension	119	8.8.5 Beinpatterns im Stand	191
7.4.2 Extension – Adduktion – Innenrotation mit Ellbogenflexion	122	8.9 Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	191
7.5 Flexion – Adduktion – Außenrotation	124	8.10 Literatur	192
7.5.1 Flexion – Adduktion – Außenrotation mit Ellbogenflexion	127	9 Nacken	193
7.5.2 Flexion – Adduktion – Außenrotation mit Ellbogenextension	129	9.1 Einführung	194
7.6 Extension – Abduktion – Innenrotation	132	9.2 Behandlungsverfahren	194
7.6.1 Extension – Abduktion – Innenrotation mit Ellbogenextension	135	9.3 Indikationen	196
7.6.2 Extension – Abduktion – Innenrotation mit Ellbogenflexion	138	9.4 Flexion nach links, Extension nach rechts	197
7.7 Thrust- und Withdrawal-Kombinationen	140	9.4.1 Flexion – Lateralflexion nach links, Rotation nach links	197
7.7.1 Ulnarthrust und dessen Umkehrbewegung	141	9.4.2 Extension – Lateralflexion nach rechts, Rotation nach rechts	201
7.7.2 Radialthrust und dessen Umkehrbewegung	143	9.5 Anwendung der Nackenpatterns zur Fazilitation der Rumpfbewegungen	203
7.8 Bilaterale Armpatterns	144	9.5.1 Fazilitation der Rumpfflexion und -extension durch Nackenpatterns	203
7.9 Variationen der Ausgangsstellung des Patienten	146	9.5.2 Fazilitation der Lateralflexion des Rumpfes durch Nackenpatterns	204
7.9.1 Armpatterns in Seitlage	146	9.6 Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	207
7.9.2 Armpatterns im Unterarmstütz	146	9.7 Literatur	207
7.9.3 Armpatterns im Sitzen	146	10 Rumpf	209
7.9.4 Armpatterns im Vierfüßlerstand	148	10.1 Einführung	210
7.9.5 Armpatterns im Kniestand und Einbeinkniestand	149	10.2 Behandlungsverfahren	210
7.10 Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	149	10.3 Chopping und Lifting	212
7.11 Literatur	149	10.3.1 Chopping	212
8 Untere Extremitäten	151	10.3.2 Lifting	215
8.1 Einführung	152	10.4 Bilaterale Beinpatterns für den Rumpf	218
8.2 Behandlungsverfahren	152	10.4.1 Bilaterales Flexionsmuster der Beine mit Knieflexion zur Fazilitation der unteren Rumpfflexion	218
8.3 Flexion – Abduktion – Innenrotation	155	10.4.2 Bilaterales Extensionsmuster der Beine mit Knieextension nach links zur Fazilitation der Rumpfflexion nach links	221
8.3.1 Flexion – Abduktion – Innenrotation mit Knieflexion	157	10.4.3 Rumpflateralflexion	223
8.3.2 Flexion – Abduktion – Innenrotation mit Knieextension	159	10.5 Kombination der Rumpffatterns	224
8.4 Extension – Adduktion – Außenrotation	162	10.6 Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	226
8.4.1 Extension – Adduktion – Außenrotation mit Knieextension	165	10.7 Literatur	226
8.4.2 Extension – Adduktion – Außenrotation mit Knieflexion	167	11 Mattenaktivitäten	227
8.5 Flexion – Adduktion – Außenrotation	169	11.1 Einführung: Warum Mattenaktivitäten?	228
8.5.1 Flexion – Adduktion – Außenrotation mit Knieflexion	171	11.2 Behandlungsverfahren	229
8.5.2 Flexion – Adduktion – Außenrotation mit Knieextension	173	11.3 Techniken	229
8.6 Extension – Abduktion – Innenrotation	175	11.4 Beispiele von Mattenaktivitäten	229
8.6.1 Extension – Abduktion – Innenrotation mit Knieextension	178	11.4.1 Rollen	230
		11.4.2 Unterarmstütz	240
		11.4.3 Seitsitz	242
		11.4.4 Vierfüßlerstand	246
		11.4.5 Kniestand	252
		11.4.6 Einbeinkniestand	257
		11.4.7 Vom Bärenstand zum Stand kommen und zurück	259

11.4.8	Übungen im Sitzen	261		Kapitel 10	355
11.4.9	Brückenaktivitäten (»Bridging«)	266		Kapitel 11	355
11.5	Mattentraining: Patientenbeispiele	271		Kapitel 12	355
11.6	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	275		Kapitel 13	356
11.7	Literatur	276		Kapitel 14	356
12	Gangschule	277	16	Glossar	357
12.1	Einführung: Die Bedeutung des Gehens	278			
12.2	Grundlagen des normalen Ganges	278	17	Sachverzeichnis	363
12.2.1	Gangzyklus	278			
12.2.2	Gelenkbewegung von Rumpf und unteren Extremitäten bei normalem Gang ...	281			
12.2.3	Muskelaktivität während des normalen Ganges (Perry 1992)	282			
12.3	Ganganalyse: Beobachtung und manuelle Evaluation	283			
12.4	Theorie der Gangschule	284			
12.5	Vorgehensweise der Gangschule	285			
12.5.1	Approximation und Stretch	286			
12.5.2	Anwendung von Approximation und Stretch	286			
12.6	Praktische Anwendung der Gangschule	288			
12.6.1	Rollstuhlhandhabung und Rumpfkontrolle im Sitzen: Vorbereitung zum Stehen und Gehen	288			
12.6.2	Aufstehen und sich hinsetzen	295			
12.6.3	Stand	299			
12.6.4	Gehen	304			
12.6.5	Weitere Aktivitäten	311			
12.7	Patientenbeispiele in der Gangschule	315			
12.8	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	320			
12.9	Literatur	320			
13	Funktionen von Gesicht und Mund, Sprechen, Schlucken und Atmung	323			
13.1	Einführung	324			
13.2	Fazilitation der Gesichtsmuskulatur	325			
13.3	Zungenbewegungen	335			
13.4	Schlucken	337			
13.5	Sprechstörungen	337			
13.6	Atmung	338			
13.7	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	342			
13.8	Literatur	342			
14	Aktivitäten des täglichen Lebens	343			
14.1	Transfers	345			
14.2	Sich ankleiden und sich ausziehen	348			
14.3	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen	350			
14.4	Literatur	350			
15	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Fragen und Antworten	351			
	Kapitel 1	352			
	Kapitel 2	352			
	Kapitel 3	352			
	Kapitel 4	353			
	Kapitel 5	353			
	Kapitel 6	354			
	Kapitel 7	354			
	Kapitel 8	354			
	Kapitel 9	355			