

Metoda PNF

PNF jako koncepcja powstała w 1946 r. w Kalifornii dzięki współpracy neurofizjologa – dr Hermana Kabata i fizjoterapeutki – Maggie Knott. Cała istota metody zawarta jest w nazwie: proprioceptywne (dotyczące receptorów ciała) nerwowo-mięśniowe torowanie (ułatwianie) ruchu.

PNF proponuje ruchy naturalne, przebiegające trój płaszczyznowo, zbliżone do aktywności dnia codziennego. Według filozofii PNF, proponowana pacjentowi terapia ma być bezbolesna i funkcjonalna, to znaczy zgodna z potrzebami ruchowymi zgłaszanymi przez chorego i wzorowana na naturalnych ruchach zdrowego człowieka. Terapeuta poszukuje przyczyn problemów zgłaszanych przez pacjenta, jednak w realizacji celów wyznaczonych w terapii opiera się przede wszystkim na potencjale nie uszkodzonych bądź najsprawniejszych jego sfer ruchowych (najsilniejszych, bezbolesnych, o największym zakresie ruchu) i wykorzystuje je do pozyskiwania aktywności motorycznej w słabszych lub uszkodzonych obszarach narządu ruchu .

Ze względu na szerokie możliwości oddziaływania koncepcja PNF znajduje zastosowanie oprócz neurologii, w ortopedii, pediatrii, chorobach nerwowo-mięśniowych, wadach postawy i skoliozach.

W terapii PNF, w zależności od potrzeb pacjenta, wykorzystywane są techniki uczące ruchu i koordynacji, stabilizujące, rozluźniające, mobilizujące, przeciwbólowe i inne, typowe dla metody, a także program ćwiczeń funkcjonalnych na materacu, nauka chodzenia, usprawnianie funkcji wegetatywnych .