



Adler · Beckers · Buck

PNF w Praktyce

Wydanie czwarte

Ilustrowany
przewodnik

Susan S. Adler
Dominiek Beckers
Math Buck

PNF w Praktyce

Ilustrowany przewodnik

Wydanie czwarte w pełni zaktualizowane

Z 222 rycinami w 646 osobnych ilustracjach

Spis treści

1	Wstęp	1
	<i>M. Buck</i>	
1.1	Koncepcja PNF we współczesnej terapii kompleksowej	2
1.2	PNF: Definicja, Filozofia, Podstawy Neurofizjologiczne	11
1.3	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	12
	Literatura dodatkowa	12
	Piśmiennictwo	12
2	Główne zasady torowania	16
	<i>M. Buck</i>	
2.1	Optymalny opór	17
2.2	Promieniowanie i wzmocnienie	18
2.3	Stymulacja dotykowa (kontakt manualny)	18
2.4	Pozycja i mechanika ciała terapeuty	22
2.5	Kontakt słowny (komendy)	23
2.6	Stymulacja wizualna	24
2.7	Trakcja i aproksymacja	24
2.8	Rozciągnięcie	25
2.9	Prawidłowa kolejność ruchu	26
2.10	Wzorce	31
2.11	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	31
	Literatura dodatkowa	31
	Piśmiennictwo	32
3	Techniki	33
	<i>D. Beckers</i>	
3.1	Wprowadzenie	34
3.2	Rytmiczne zapoczątkowanie ruchu	34
3.3	Kombinacja skurczów izotonicznych	35
3.4	Zwrotność antagonistów	37
3.5	Powtarzane rozciągnięcia (powtarzane skurcze)	43
3.6	Napięcie – rozluźnienie	45
3.7	Trzymanie – rozluźnienie	47
3.8	Odtwarzanie ruchu (replikacja)	49
3.9	Techniki PNF i ich cele	50
3.10	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	51
	Literatura dodatkowa	51
	Piśmiennictwo	51
4	Terapia pacjenta	53
	<i>M. Buck, D. Beckers</i>	
4.1	Wprowadzenie	54
4.2	Badanie	54
4.3	Hipoteza	55
4.4	Testowanie przyczyn uszkodzeń i ograniczeń aktywności	55

4.5	Cele terapeutyczne	55
4.6	Planowanie i projektowanie postępowania terapeutycznego	56
4.7	Powtórne testowanie przyczyn uszkodzeń i ograniczeń aktywności	59
4.8	Przykłady postępowania terapeutycznego	59
4.9	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	60
	Literatura dodatkowa	60
	Piśmiennictwo	61
5	Wzorce Torowania	63
	<i>D. Beckers</i>	
5.1	Wprowadzenie	64
5.2	Wzorce PNF	64
5.3	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	68
	Literatura dodatkowa	68
	Piśmiennictwo	68
6	Łopatka i miednica	69
	<i>M. Buck, D. Beckers</i>	
6.1	Wprowadzenie	70
6.2	Zastosowanie	70
6.3	Zasady główne	70
6.4	Skośne łopatki	72
6.5	Skośne miednicy	79
6.6	Ćwiczenia symetryczne, recyprokalne i asymetryczne	86
6.7	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	89
	Literatura dodatkowa	89
	Piśmiennictwo	89
7	Kończyna górna	92
	<i>D. Beckers</i>	
7.1	Wprowadzenie	93
7.2	Techniki podstawowe	93
7.3	Zgięcie – odwiedzenie – rotacja zewnętrzna	95
7.4	Wyprost – przywiedzenie – rotacja wewnętrzna	102
7.5	Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna	108
7.6	Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna	115
7.7	Połączenie pchnięcia i cofnięcia	120
7.8	Wzorce bilateralne kończyn górnych	124
7.9	Zmiana pozycji pacjenta	126
7.10	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	128
	Literatura dodatkowa	128
8	Kończyna dolna	129
	<i>M. Buck</i>	
8.1	Wprowadzenie	130
8.2	Techniki podstawowe	130
8.3	Zgięcie – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna	132
8.4	Wyprost – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna	138

8.5	Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna	144
8.6	Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna	150
8.7	Wzorce bilateralne kończyn dolnych	155
8.8	Zmiana pozycji pacjenta	158
8.9	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	165
	Piśmiennictwo	165
9	Odcinek szyjny	167
	<i>D. Beckers</i>	
9.1	Wprowadzenie	168
9.2	Techniki podstawowe	168
9.3	Wskazania	171
9.4	Zgięcie ze skłonem bocznym w lewo, wyprost ze skłonem bocznym w prawo	171
9.5	Ruchy odcinka szyjnego w ćwiczeniach tułowia	175
9.6	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	180
	Piśmiennictwo	180
10	Tułów	181
	<i>D. Beckers</i>	
10.1	Wprowadzenie	182
10.2	Techniki lecznicze	182
10.3	„Chopping” i „Lifting”	183
10.4	Bilateralne wzorce kończyn dolnych dla ćwiczeń tułowia	189
10.5	Łączenie wzorców w ćwiczeniach tułowia	195
10.6	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	197
	Piśmiennictwo	197
11	Ćwiczenia na macie	199
	<i>M. Buck</i>	
11.1	Wprowadzenie: W jakim celu prowadzi się ćwiczenia na macie?	200
11.2	Techniki podstawowe	201
11.3	Techniki	201
11.4	Aktywności na macie	201
11.5	Przykłady kliniczne ćwiczeń na macie	237
11.6	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	242
	Literatura dodatkowa	242
	Piśmiennictwo	242
12	Trening chodu	243
	<i>D. Beckers</i>	
12.1	Wprowadzenie: Znaczenie chodu	244
12.2	Podstawy chodu fizjologicznego	244
12.3	Analiza chodu: obserwacja i badanie manualne	248
12.4	Podstawy teoretyczne treningu chodu	250
12.5	Procedury treningowe w ćwiczeniach chodu	250
12.6	Praktyczne aspekty treningu chodu	252
12.7	Przykłady kliniczne treningu chodu	274
12.8	Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	280

Literatura dodatkowa	280
Piśmiennictwo	280
13 Podstawowe funkcje życiowe	281
<i>M. Buck</i>	
13.1 Wprowadzenie	282
13.2 Mięśnie twarzy	282
13.3 Ruchy języka	292
13.4 Przełykanie	292
13.5 Zaburzenia mowy	294
13.6 Oddychanie	294
13.7 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	297
Piśmiennictwo	297
14 Czynności dnia codziennego	299
<i>D. Beckers, M. Buck</i>	
14.1 Wprowadzenie	300
14.2 Zmiany pozycji	302
14.3 Ubieranie i rozbieranie	304
14.4 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania	306
Piśmiennictwo	306
15 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania i odpowiedzi	307
<i>D. Beckers, M. Buck</i>	
Część techniczna	311
Słownik	314
Indeks	316

1

1

Wstęp

M. Buck

1.1 Koncepcja PNF we współczesnej terapii kompleksowej – 2

1.1.1 Model ICF – 2

1.1.2 Terapia i koncepcja PNF: Zasady główne i Techniki – 4

1.1.3 Fazy nauczania – 6

1.1.4 Kontrola motoryczna i nauczanie ruchowe – 6

1.2 PNF: Definicja, Filozofia, Podstawy Neurofizjologiczne – 11

1.2.1 Definicja – 11

1.2.2 Filozofia – 11

1.2.3 Podstawy neurofizjologiczne – 12

1.3 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 12

Literatura dodatkowa – 12

Piśmiennictwo – 13

Główne Zasady Torowania

M. Buck, D. Beckers

- 2.1 Optymalny opór – 17
- 2.2 Promieniowanie i wzmocnienie – 18
- 2.3 Stymulacja dotykowa (kontakt manualny) – 18
- 2.4 Pozycja i mechanika ciała terapeuty – 22
- 2.5 Kontakt słowny (komendy) – 23
- 2.6 Stymulacja wizualna – 24
- 2.7 Trakcja i aproksymacja – 24
- 2.8 Rozciągnięcie – 25
- 2.9 Prawidłowa kolejność ruchu – 26
- 2.10 Wzorce – 31
- 2.11 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 31
- Literatura dodatkowa – 31
- Piśmiennictwo – 32

Techniki

D. Beckers

- 3.1 **Wprowadzenie** – 34
 - 3.2 **Rytmiczne zapoczątkowanie ruchu** – 34
 - 3.3 **Kombinacja skurczów izotonicznych** – 35
 - 3.4 **Zwrotność antagonistów** – 37
 - 3.4.1 Dynamiczna zwrotność (w tym zwrotność wolna) – 37
 - 3.4.2 Stabilizacja zwrotna – 39
 - 3.4.3 Rytmiczna stabilizacja – 41
 - 3.5 **Powtarzane rozciągnięcia (powtarzane skurcze)** – 43
 - 3.5.1 Powtarzane rozciągnięcia na początku wzorca – 43
 - 3.5.2 Powtarzane rozciągnięcia w czasie wzorca (dawna nazwa: powtarzane skurcze) – 44
 - 3.6 **Napięcie – rozluźnienie** – 45
 - 3.6.1 Napięcie – rozluźnienie: terapia bezpośrednia – 46
 - 3.6.2 Napięcie – rozluźnienie: terapia pośrednia – 47
 - 3.7 **Trzymanie – rozluźnienie** – 47
 - 3.7.1 Trzymanie – rozluźnienie: terapia bezpośrednia – 47
 - 3.7.2 Trzymanie – rozluźnienie: terapia pośrednia – 48
 - 3.8 **Odtwarzanie ruchu (replikacja)** – 49
 - 3.9 **Techniki PNF i ich cele** – 50
 - 3.10 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 51
- Literatura dodatkowa – 51
- Piśmiennictwo – 51

Terapia pacjenta

M. Buck

- 4.1 **Wprowadzenie** – 54
- 4.2 **Badanie** – 54
 - 4.2.1 **Funkcje ciała i struktura ciała** – 55
- 4.3 **Hipoteza** – 55
- 4.4 **Testowanie przyczyn uszkodzeń i ograniczeń aktywności** – 55
- 4.5 **Cele terapeutyczne** – 55
- 4.6 **Planowanie i projektowanie postępowania terapeutycznego** – 56
 - 4.6.1 **Specyficzne potrzeby pacjenta** – 56
 - 4.6.2 **Planowanie postępowania terapeutycznego** – 57
 - 4.6.3 **Terapia bezpośrednia i pośrednia** – 57
- 4.7 **Powtórne testowanie przyczyn uszkodzeń i ograniczeń aktywności** – 59
- 4.8 **Przykłady postępowania terapeutycznego** – 59
- 4.9 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 60
- Literatura dodatkowa** – 60
- Piśmiennictwo** – 61

Wzorce Torowania

D. Beckers

- 5.1 Wprowadzenie – 64
- 5.2 Wzorce PNF – 64
- 5.3 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 68
- Literatura dodatkowa – 68
- Piśmiennictwo – 68

Łopatka i miednica

M. Buck, D. Beckers

- 6.1 **Wprowadzenie** – 70
- 6.2 **Zastosowanie** – 70
- 6.3 **Zasady główne** – 70
- 6.4 **Skośne łopatki** – 72
 - 6.4.1 Poszczególne wzorce łopatki – 72
 - 6.4.2 Specjalne zastosowanie wzorców łopatki – 78
- 6.5 **Skośne miednicy** – 79
 - 6.5.1 Poszczególne wzorce miednicy – 79
 - 6.5.2 Specjalne zastosowanie wzorców miednicy – 85
- 6.6 **Ćwiczenia symetryczne, recyprokalne i asymetryczne** – 86
 - 6.6.1 Ćwiczenia symetryczne-recyprokalne – 88
 - 6.6.2 Ćwiczenia asymetryczne – 88
- 6.7 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 89

- Literatura dodatkowa** – 89

- Piśmiennictwo** – 89

Kończyna górna

D. Beckers

- 7.1 **Wprowadzenie – 93**
- 7.2 **Zasady główne – 93**
- 7.3 **Zgięcie – odwiedzenie – rotacja zewnętrzna – 95**
 - 7.3.1 Zgięcie – odwiedzenie – rotacja zewnętrzna ze zgięciem stawu łokciowego – 99
 - 7.3.2 Zgięcie – odwiedzenie – rotacja zewnętrzna z wyprostem stawu łokciowego – 100
- 7.4 **Wyprost – przywiedzenie – rotacja wewnętrzna – 102**
 - 7.4.1 Wyprost – przywiedzenie – rotacja wewnętrzna ze zgięciem stawu łokciowego – 104
 - 7.4.2 Wyprost – przywiedzenie – rotacja wewnętrzna z wyprostem stawu łokciowego – 107
- 7.5 **Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna – 108**
 - 7.5.1 Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna ze zgięciem stawu łokciowego – 110
 - 7.5.2 Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna z wyprostem stawu łokciowego – 113
- 7.6 **Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna – 115**
 - 7.6.1 Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna ze zgięciem stawu łokciowego – 118
 - 7.6.2 Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna z wyprostem stawu łokciowego – 119
- 7.7 **Połączenie pchnięcia i cofnięcia – 120**
 - 7.7.1 Pchnięcie i cofnięcie dołokciowe – 123
 - 7.7.2 Pchnięcie i cofnięcie dopromieniowe – 123
- 7.8 **Wzorce bilateralne kończyn górnych – 124**

- 7.9 Zmiana pozycji pacjenta – 126**
- 7.9.1 Wzorce kończyn górnych w pozycji leżenia bokiem – 126
- 7.9.2 Wzorce kończyn górnych w pozycji leżenia przodem z oparciem na przedramionach – 127
- 7.9.3 Wzorce kończyn górnych w pozycji siedzącej – 127
- 7.9.4 Wzorce kończyn górnych w pozycji kłęk podpartego – 128
- 7.9.5 Wzorce kończyn górnych w pozycji kłęk prostego – 128

- 7.10 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 128**

- Literatura dodatkowa – 128**

Kończyna dolna

M. Buck

- 8.1 **Wprowadzenie** – 130
 - 8.2 **Zasady główne** – 130
 - 8.3 **Zgięcie – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna** – 132
 - 8.3.1 Zgięcie – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna ze zgięciem stawu kolanowego – 134
 - 8.3.2 Zgięcie – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna z wyprostem stawu kolanowego – 136
 - 8.4 **Wyprost – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna** – 138
 - 8.4.1 Wyprost – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna ze zgięciem stawu kolanowego – 142
 - 8.4.2 Wyprost – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna z wyprostem stawu kolanowego – 143
 - 8.5 **Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna** – 144
 - 8.5.1 Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna ze zgięciem stawu kolanowego – 146
 - 8.5.2 Zgięcie – przywiedzenie – rotacja zewnętrzna z wyprostem stawu kolanowego – 148
 - 8.6 **Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna** – 150
 - 8.6.1 Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna ze zgięciem stawu kolanowego – 152
 - 8.6.2 Wyprost – odwiedzenie – rotacja wewnętrzna z wyprostem stawu kolanowego – 153
 - 8.7 **Wzorce bilateralne kończyn dolnych** – 155
 - 8.8 **Zmiana pozycji pacjenta** – 158
 - 8.8.1 Wzorce kończyn dolnych w pozycji siedzącej – 158
 - 8.8.2 Wzorce kończyn dolnych w pozycji leżenia przodem – 160
 - 8.8.3 Wzorce kończyn dolnych w pozycji leżenia bokiem – 161
 - 8.8.4 Wzorce kończyn dolnych w pozycji kłęk podpartego – 163
 - 8.8.5 Wzorce kończyn dolnych w pozycji stojącej – 164
 - 8.9 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 165
- Piśmiennictwo** – 165

Odcinek szyjny

D. Beckers

- 9.1 **Wprowadzenie** – 168
- 9.2 **Zasady główne** – 168
- 9.3 **Wskazania** – 171
- 9.4 **Zgięcie ze skłonem bocznym w lewo, wyprost ze skłonem bocznym w prawo** – 171
 - 9.4.1 Zgięcie – skłon boczny w lewo – rotacja w lewo – 172
 - 9.4.2 Wyprost – skłon boczny w prawo – rotacja w prawo – 173
- 9.5 **Ruchy odcinka szyjnego w ćwiczeniach tułowia** – 175
 - 9.5.1 Ruchy odcinka szyjnego w ćwiczeniach zgięcia i wyprostu tułowia – 176
 - 9.5.2 Ruchy odcinka szyjnego w ćwiczeniach skłonu bocznego tułowia – 176
- 9.6 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 180

- Piśmiennictwo** – 180

Tułów

D. Beckers

- 10.1 **Wprowadzenie** – 182
- 10.2 **Zasady główne** – 182
- 10.3 **„Chopping” i „lifting”** – 183
 - 10.3.1 „Chopping” (wzorzec zgięciowy dla tułowia sterowanego górą) – 183
 - 10.3.2 „Lifting” (wzorzec wyprostny dla tułowia sterowanego górą) – 186
- 10.4 **Bilateralne wzorce kończyn dolnych dla ćwiczeń tułowia** – 189
 - 10.4.1 Bilateralny wzorzec zgięciowy kończyn dolnych, ze zgięciem stawów kolanowych – wzorzec zgięciowy dolnej części tułowia (w prawo) – 189
 - 10.4.2 Bilateralny wzorzec wyprostny kończyn dolnych, z wyprostem stawów kolanowych – wzorzec wyprostny dolnej części tułowia (w lewo) – 192
 - 10.4.3 Skłon boczny tułowia – 193
- 10.5 **Łączenie wzorców w ćwiczeniach tułowia** – 195
- 10.6 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 197
 - Piśmiennictwo – 197

Ćwiczenia na macie

M. Buck

- 11.1 **Wprowadzenie: W jakim celu prowadzi się ćwiczenia na macie?** – 200
- 11.1.1 **Cele terapeutyczne** – 200
- 11.2 **Zasady główne** – 201
- 11.3 **Techniki** – 201
- 11.4 **Rodzaje ćwiczeń na macie** – 201
 - 11.4.1 **Obracanie** – 202
 - 11.4.2 **Leżenie przodem z oparciem na przedramionach** – 211
 - 11.4.3 **Siad bokiem** – 213
 - 11.4.4 **Klęk podparty** – 213
 - 11.4.5 **Klęk prosty** – 219
 - 11.4.6 **Klęk jedno nogę** – 225
 - 11.4.7 **Przejście z pozycji oparcia na rękach i stopach (pozycja „niedźwiadka”) do pozycji stojącej i powrót do pozycji wyjściowej** – 227
 - 11.4.8 **Ćwiczenia w pozycji siedzącej** – 227
 - 11.4.9 **Pozycja „mostka”** – 231
- 11.5 **Przykłady kliniczne ćwiczeń na macie** – 237
- 11.6 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 242
- Literatura dodatkowa** – 242
- Piśmiennictwo** – 242

Trening chodu

D. Beckers

- 12.1 Wprowadzenie: znaczenie chodu – 244**
- 12.2 Podstawy chodu fizjologicznego – 244**
 - 12.2.1 Cykl chodu – 244
 - 12.2.2 Czynności stawów tułowia i kończyn dolnych w czasie chodu fizjologicznego – 246
 - 12.2.3 Aktywność mięśniowa podczas chodu fizjologicznego (Perry, 1992) – 247
- 12.3 Analiza chodu: obserwacja i badanie manualne – 248**
- 12.4 Podstawy teoretyczne treningu chodu – 250**
- 12.5 Procedury treningowe w ćwiczeniach chodu – 250**
 - 12.5.1 Aproksymacja i rozciąganie – 251
 - 12.5.2 Zastosowanie aproksymacji i odruchu na rozciąganie – 252
- 12.6 Praktyczne aspekty treningu chodu – 252**
 - 12.6.1 Faza przygotowawcza – 252
 - 12.6.2 Wstawanie i siadanie – 255
 - 12.6.3 Stanie – 261
 - 12.6.4 Chód – 267
 - 12.6.5 Inne czynności – 269
- 12.7 Przykłady kliniczne w treningu chodu – 274**
- 12.8 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 280**
 - Literatura dodatkowa – 280**
 - Piśmiennictwo – 280**

Podstawowe funkcje życiowe

M. Buck

- 13.1 **Wprowadzenie** – 282
- 13.1.1 **Stymulacja i torowanie** – 282
- 13.2 **Mięśnie twarzy** – 282
- 13.3 **Ruchy języka** – 292
- 13.4 **Połykanie** – 292
- 13.5 **Zaburzenia mowy** – 294
- 13.6 **Oddychanie** – 294
- 13.7 **Sprawdź swoją wiedzę: Pytania** – 297
- Piśmiennictwo** – 297

Czynności dnia codziennego

D. Beckers, M. Buck

- 14.1 Wprowadzenie – 300
- 14.2 Zmiany pozycji – 302
- 14.3 Ubieranie i rozbieranie – 304
- 14.4 Sprawdź swoją wiedzę: Pytania – 306
- Piśmiennictwo – 306

Sprawdź swoją wiedzę: Pytania i odpowiedzi

D. Beckers, M. Buck