

Klinická propedeutika 2
Propriceptivní Neuromuskulární
Facilitace

Mgr. Sabina Bartošová

PNF

- Definice:

Metoda urychlující reakci nervosvalového aparátu pomocí proprioceptivních orgánů, kdy jejich aktivací se dosáhne stimulace málo dráždivých motoneuronů.

PNF

- je cílené ovlivňování aktivity motoneuronů předních rohů míšních prostřednictvím:
 - aferentních impulzů ze svalových, šlachových a kloubních proprioreceptorů
 - eferentních impulsů z mozkových center, které mj. reagují na aferentní impulsy z taktilních, zrakových a sluchových exteroceptorů

PNF

- PNF vzor je tří-složkový
- důraz na rotační, spirální komponentu
- 2 diagonály
- každá diagonála 2 vzorce – antagonistický vztah
 - optimální svalové vzorce stanoveny dle anatomie, palpace, polohy, ve které jsou jednotlivé svalové partie v maximálním protažení
 - iniciální pohybová komponenta = rotace
 - distoproximální časový sled

Reciproční inhibice

- kontrakce svalu je spojena se současnou inhibicí jeho antagonistů.
 - nutná ke koordinaci pohybu
 - zlepšení fyziologických podmínek (excitability) pro aktivaci agonistických svalů pomocí předřazené (předcházející) kontrakce příslušných antagonistů.
- = po kontrakci antagonisty je agonista výkonnější

Iradiace podráždění

- rozšíření a zvětšení síly odpovědi.
- odpovědí může být excitace nebo inhibice (postfacilitační inhibice)

Časová sumace

- následek slabých impulsů v krátké době po sobě jdoucích se kombinuje a působí excitaci

Prostorová sumace

- slabé impulsy současně z různých míst těla provokují excitaci

Oba typy sumací se ke zvýšení aktivity mohou kombinovat

Zásady provádění PNF

- terapie jednotlivých částí těla musí být podřízena tréninku celého pacienta
- program musí být v optimální intenzitě, měnit terapeutické postupy, střídat výchozí polohy
- terapeut motivuje pacienta ke spolupráci
- mobilizace nevyužitých rezerv CNS v oblasti řízení motorických funkcí
- vychází z jednoduchých pohybů, které odpovídají aktuálním motorickým schopnostem pacienta a které jsou součástí přirozené pohybové aktivity
- terapie musí být funkční, přizpůsobená běžným denním činnostem