

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in die Sprinter-/Skater-Koordination im PNF-Konzept	1	4.3.1	Extero- und tele-rezeptive Stimuli	45
1.1	Integration von zwei PNF Rumpf-Patterns in den Sprinter und Skater	4	4.3.2	Propriozeptive Stimuli	45
1.1.1	Chopping	4	5	SPRINTER-/Skater-Koordination. Bahnung über dreidimensionale Scapula- und Becken-Patterns	47
1.1.2	Lifting	4	5.1	Sprinter-/Skater-Koordination	48
1.2	Funktioneller Bezug von PNF-Techniken, Gang und den Stadien der Motorischen Kontrolle	6	5.1.1	Sprinter	48
1.3	Vorteile für die Patienten	6	5.1.2	Skater	49
1.4	Vorteile für die Kursteilnehmer	6	5.2	Bahnung des Sprinter und Skater über dreidimensionale Scapula- und Becken-Patterns	49
1.5	Internationale Zusammenarbeit	7	6	Arm-Bein-Patterns/Thrust- und Withdrawal-Patterns	57
2	Grundlagen der Behandlung mit dem Sprinter-/Skater-Koordinationskonzept	9	6.1	PNF-Arm- und Bein-Patterns	58
2.1	PNF-Training mit Sprinter- und Skater-Koordinationspatterns	10	6.1.1	PNF-Arm-Patterns im Sprinter und Skater	59
2.1.1	Hintergrund und Ziele	10	6.1.2	PNF-Bein-Patterns im Sprinter und Skater	60
2.1.2	Anwendungen und Ergebnisse	10	6.2	Arm-Patterns: Thrust- und Withdrawal als »Power«-Patterns	61
2.1.3	Überblick über das neue Konzept	10	6.2.1	Thrust-Patterns	62
2.1.4	Zusammenfassung	12	7	PNF-Kopf-Patterns	65
3	Studie und Fallbericht über die Behandlung mit dem Sprinter-/Skater-Koordinationskonzept	13	8	Stadien der Motorischen Kontrolle	67
3.1	Förderung von Kindern mit ADHS mittels physiotherapeutischer Intervention (PNF-Sprinter-/Skater-Konzept)	14	9	Techniken im PNF-Konzept	71
3.1.1	Symptome des ADHS	14	9.1	Stabilisierende Umkehr (Stabilizing Reversals) – »Rumpf«	74
3.1.2	Konsequenzen für den Befund	14	9.2	Rhythmische Stabilisation (Rhythmic Stabilization) – »Nahe am Problem, nahe am Schmerz«	80
3.1.3	Studie	14	9.3	Rhythmische Stabilisation im Wechsel zwischen Sprinter und Skater für Stützarm, Standbein, Rumpf und Kopf	80
3.2	Fallbericht über die Behandlung mit dem Sprinter-/Skater-Koordinations-Konzept	19	9.4	Replications (Ebenbilder, Kopien) – »Schulung der Wahrnehmung«	86
3.2.1	Anamnese und Befund	19	9.5	Rhythmische Bewegungseinleitung (Rhythmic Initiation) – »Von passiv nach aktiv«	86
3.2.2	Verlaufsprotokoll	20	9.6	Initial Stretch (from beginning of range) – »Bewegungsstart«	86
3.2.3	Abschlussprotokoll der drei Behandlungseinheiten	42	9.7	Wiederholter Stretch auf dem Bewegungsweg (repeated stretch through range) – »Power«	87
4	PNF: Definition, Philosophie und Grundprinzipien	43			
4.1	Definition	44			
4.2	PNF-Philosophie	44			
4.3	PNF-Grundprinzipien – Spezifische Stimuli für das Rezeptorsystem	45			

9.8	Agonistische Umkehr (combination of isotonic) »Konzentrisch-Exzentrisch« . . .	87	17	PNF-Mattenprogramm	151
9.9	Dynamische Umkehr (dynamic reversal) – »Koordination«	87	17.1	PNF-Mattenprogramm im Überblick	152
9.10	Anspannen-Loslassen (contract relax) – »Entspannung«	90	17.2	Drehen auf der Matte	154
9.11	Halten – Loslassen (hold relax) – »Schmerz«	90	17.3	Kriechen	157
9.12	Betonter Drehpunkt (timing for emphasis) – »Arbeitsplanung«	90	17.4	Schinkengehen (Scooting)	162
10	Der aufrechte Gang – Gangphasen im Bild	91	18	Behandlungsplan	163
10.1	Der aufrechte Gang gegen Widerstand in PNF (resisted gait)	92	19	Patientenprobleme	165
10.2	Gangphasen im Sprinter/Skater	93	19.1	Übersicht und Behandlungsbeispiele	166
11	Ganganalyse in der PNF, gesehen in der Sprinter-/Skater-Koordination.	95	19.2	Behandlungsbeispiele in Bildern	169
12	Gangschule nach PNF gegen Widerstand	107	19.2.1	Instabilität des Rumpfes	169
12.1	Gehen gegen Widerstand (»resisted gait«) in den Gangphasen im Sprinter	108	19.2.2	Mangelnde Rumpfrotation	175
12.2	Gehen gegen Widerstand nach PNF in den Gangphasen im Sprinter	109	19.2.3	Mangelnde Aufrichtung der BWS (Brustwirbelsäule)	178
12.3	Schrittfolge im Sprinter	113	19.2.4	Seitliche Verkürzung des Rumpfes	180
13	Chopping	115	19.2.5	Mangelnde Extension und Flexion in Hüfte und Knie	183
13.1	Einige Hintergrundinformation	116	19.2.6	Belastung des Standbeines	189
13.2	Bilaterale asymmetrische Armpatterns für Rumpfrotation mit Kopfflexion	118	19.2.7	Genu recurvatum	191
13.3	Chopping – bezogen auf die Stadien der Motorischen Kontrolle	119	19.2.8	Instabiles Fußgelenk	193
14	Lifting	131	19.2.9	Fußheberschwäche	195
14.1	Lifting – in den Gangphasen in verschiedenen Ausgangsstellungen	133	19.2.10	Hallux valgus	198
14.2	Lifting: Rumpf-Extension mit Rotation und Kopf-Extension	134	19.3	Schulterbehandlung mit Timing for Emphasis am Angulus inferior der Scapula im Sprinter und Skater	200
14.3	Lifting: Stadien der Motorischen Kontrolle	135	19.3.1	Schulterbehandlung mit Timing for Emphasis am Angulus inferior der Scapula	202
15	Atmung im PNF-Konzept mit Sprinter und Skater	141	19.4	Ellbogen: Mangelnde Flexion – Mangelnde Extension	206
16	Fazilitation der Gesichtsmuskulatur	149	19.5	Finger und Daumen	209
			19.6	Halswirbelsäule	211
			19.7	Mandibulargelenk	217
			20	Hausaufgabenprogramm	219
			21	Brittas Morgengymnastik	227
			21.1	Let's sprint – let's skate	228
			21.2	Sprinten und Skaten auf dem Pezziball	237
			22	Literatur	243
			23	Glossar	245
				Sachverzeichnis	247