

Vorwort: Was gibt es Neues seit 2009?

Dabei muss ich an Dr. Kabats Worte 1989 in Vallejo denken: »So viel wurde seit der Erfindung von PNF, das empirisch erfolgte, wissenschaftlich bestätigt«.

Heute vergeht kein Vierteljahr, ohne dass ich nicht in der Anwendung meines Konzeptes wissenschaftlich unterstützt werde. Meine Fangemeinde besteht aus vielen, jungen Therapeuten, die gut informiert sind, oft Bachelors, Masters, Doktoren der Physiotherapie oder IPNFA-Instruktoren sind und mir immer wieder neue Artikel aus Fachzeitschriften zutragen, die mich in meiner Arbeit bestätigen.

Der Begriff Sprinten und Skaten war meine Erfindung, und ich benannte die großen Synergien, die in der Lokomotion (im Gang) vorkommen mit diesen Bildern. Um diesen Aspekt hervorzuheben, haben wir einen neuen Titel für das Buch gewählt: PNF in Lokomotion.

Der rote Faden besteht aus der Zusammenfassung vieler einzelner genialer Muskelmuster (Patterns: Maggie Knott in den frühen 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts) zu einem leicht sich vorstellbaren Bild, das wir im aufrechten Gang wieder finden.

Für die Arbeit am Patienten eignen sich diese Bilder besonders, da sie alle Patientenprobleme enthalten, die man dann ganzheitlich und mit »timing for emphasis« (Betonung um ein bestimmtes Gelenk) behandeln kann.

Den Begriff »Stadium der motorischen Kontrolle« habe ich für die Patientenbehandlung durch den Begriff »Aktivitätsebene« aus ICF (»impairment control of function«) ersetzt. Die verschiedenen Ebenen sind jetzt in Sichern, Anhängen, Kontrollieren und Integrieren eingeteilt und bilden den Leitfaden für jede Patienten Behandlung. Siehe ▶ Abschn. 1.2.

»Je mehr wir uns auf diesen Lokomotionsbahnen (Synergien) bewegen, desto weniger wird unser Großhirn belastet« (Dr. Jeffrey Kleim, Vallejo, auf dem Jahrestreffen 2015 des Internationalen PNF-Verbandes IPNFA).

Anders gesagt, dies bedeutet unwillkürliche Motorik, die ererbt ist, da sie im Gang angewendet wird und für den Patienten leicht wieder zu erkennen ist.

In Korea wird mein Konzept jetzt Coordinative Locomotion Training and exercises (CLT) genannt und findet dort großen Zuspruch. Ich selbst möchte gerne noch die Wurzeln im Namen beibehalten (PNF in Lokomotion).

Im Training legen wir »hands on«, exercises »hands off«. Oder:

Behandlung – Hausaufgabenprogramm – Sporttraining.

Exercises wird immer wichtiger, da viele Trainer aus den Sportbereichen und Sportwissenschaftler auf mein Konzept aufmerksam geworden sind und an meinen Kursen teilnehmen. Diese Zusammenarbeit ist sehr spannend, da dieser Personenkreis über andere Möglichkeiten verfügt, Bewegung darzustellen.

Vor kurzem begegnete ich Guido König, dem Gründer von Pro Trigger in Hagen.

Für mich ist er ein König der Muskeln. Er ist begeistert von meiner Arbeit in Muskelketten. Wir profitieren enorm voneinander, und unsere Zusammenarbeit wird in Zukunft sehr eng sein.

Für mich ist jeder Kurs immer wieder neu spannend. Die Kursteilnehmer sind stets hoch motiviert, denken mit und bringen neue Ideen ein, selbst oft sogar in der Prüfungssituation.

Einige dieser Kursteilnehmer sind mit Beiträgen in der Neuauflage dieses Buches vertreten: Christiane Werlich und Franziska Brandl schickten mir ihre Patientendokumentationen unabhängig voneinander nach den beiden PNF-Kursen Teil 1 und 2 als Teil der Prüfung, die im Teil 3 erfolgt.

Nach 10 Tagen Unterricht im Sprinter-/Skater-Konzept bin ich sehr stolz auf die beiden und möchte damit zeigen, wie dieses Konzept am Patienten angewendet werden kann in den verschiedenen Aktivitätsebenen laut ICF.

Ganz gleich ob in der Orthopädie oder Neurologie (ich selbst stehe nicht hinter der Trennung dieser beiden Begriffe!) und gleich welchen Alters, immer ist das Ziel der Behandlung der aufrechte Gang und die exakt ausgeführte Bahnung in den großen Synergien Sprinten und Skaten.

Fritz Basner absolvierte bei mir den Kurs PNF Teil 1–3 mit Prüfung und war so hoch motiviert, dass er als Trainer einer Mädchenfußballmannschaft in Bad Sassendorf sein Wissen gleich umsetzte. Hier seine Studie und die Erfolge, die er mit meinem Sprinter-/Skater-Konzept erzielte.

Seine Mannschaft stieg innerhalb kürzester Zeit um 3 Klassen weiter auf und konnte auf einem internationalen Turnier in Spanien die neueste Trainingsmethode vorführen.

Auch seine Frau Andrea trainiert die Handballjugend nach diesem Konzept.

Ergänzt wird diese Neuauflage auch durch einen Hintergrundartikel von Dr. Lee Moon-kyu. Er ist seit 2006 mein Kronprinz in Korea. Seit dem 1. Kurs unterstützt er mich. Damals konnte er kein Wort Englisch, startete auf Dr. Kim Tae-yoons Initiative, die Sprache zu erlernen und übersetzt heute souverän in meinen Kursen. Er versichert mir immer wieder, ich hätte ihn mit meinem Konzept davon abgehalten, die Physiotherapie an den Nagel zu hängen. Dies freut mich immer wieder, da er nicht nur ein sehr guter Therapeut, sondern auch meine wissenschaftliche Stütze ist.

Viele meiner Präsentationen hat er auf hohes Niveau am PC gebracht. Jedes Jahr werde ich in Korea zusätzlich zu meinen Kursen zu Vorträgen eingeladen, die ich dann mit Dr. Lee und Dr. Kim gemeinsam gestalte.

Sprinten und Skaten birgt ein riesiges Potential, kreativ zu arbeiten, in verschiedenen Ausgangsstellungen, mit verschiedenen Techniken, ob Sprinten, Skaten, Chopping oder Lifting, in den vier großen Synergien.

In meinem PNF-Lied von Wolfgang Wehrmann aus Bützow heißt es: »Wenn Du irgendwann begreifst, was das alles ist, Du das in Deinem Leben nie mehr vergisst.«

Und dies wünsche ich jedem, der sich mit meinem Konzept befasst.

Viel Schwung und Erfindungsgabe wünsche ich Ihnen dabei!

Britta Dietz



<http://www.springer.com/978-3-642-27665-1>

PNF in Lokomotion

Let's sprint, let's skate

Dietz, B.

2018, XIV, 258 S. 80 Abb., 55 Abb. in Farbe. Book +
eBook., Softcover

ISBN: 978-3-642-27665-1