

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in die Sprinter-/Skater-Koordination im PNF-Konzept	1
	<i>Britta Dietz</i>	
1.1	Integration von PNF-Rumpf-Patterns in den Sprinter und Skater	4
1.1.1	Chopping	4
1.1.2	Lifting	4
1.2	Funktioneller Bezug von PNF-Techniken, Gang und den Aktivitätsebenen aus ICF	6
1.3	Vorteile für die Patienten	6
1.4	Vorteile für die Kursteilnehmer	6
1.5	Internationale Zusammenarbeit	6
2	Grundlagen der Behandlung mit dem Sprinter-/Skater-Koordinationskonzept	7
	<i>Kim Tae-yoon, Lee Moon-kyu, Britta Dietz</i>	
2.1	PNF-Training mit Sprinter- und Skater-Koordinationspatterns	8
2.1.1	Hintergrund und Ziele	8
2.1.2	Anwendungen und Ergebnisse	8
2.1.3	Überblick über das neue Konzept	8
2.1.4	Zusammenfassung	10
2.2	Hintergrundwissen zu koordinativem Lokomotionstraining (CLT)	10
3	Fallbeispiele	13
	<i>Franziska Brandl, Christiane Werlich, Fritz Basner</i>	
3.1	Behandlungsbeispiel Kreuzbandruptur	14
3.1.1	Anamnese und Befund	14
3.1.2	Verlaufsprotokoll	15
3.2	PNF-Kurzbefund: Behandlung nach dem Sprinter-/Skater-Koordinationskonzept	24
3.2.1	Anamnese und Befund	24
3.2.2	Patientenperspektive	25
3.2.3	Therapeutenperspektive	25
3.2.4	Verlaufsprotokoll	26
3.3	Fußballtraining nach dem Sprinter-/Skater-Prinzip	45
3.3.1	Das Training	46
3.3.2	Verletzungshäufigkeit	47
4	PNF: Definition, Philosophie und Grundprinzipien	51
	<i>Britta Dietz</i>	
4.1	Definition	52
4.2	PNF-Philosophie	52
4.3	PNF-Grundprinzipien – spezifische Stimuli für das Rezeptorsystem	53
4.3.1	Extero- und telerezeptive Stimuli	53
4.3.2	Propriozeptive Stimuli	53
5	Sprinter-/Skater-Koordination: Bahnung über dreidimensionale Scapula- und Becken-Patterns	55
	<i>Britta Dietz</i>	
5.1	Sprinter-/Skater-Koordination	56
5.1.1	Sprinter	56
5.1.2	Skater	57
5.2	Bahnung des Sprinter und Skater über dreidimensionale Scapula- und Becken-Patterns	57
5.2.1	PNF-Patterns	58

6	Arm- und Bein-Patterns als Thrust- und Withdrawl-Patterns	65
	<i>Britta Dietz</i>	
6.1	PNF-Arm- und Bein-Patterns	66
6.1.1	PNF-Arm-Patterns im Sprinter und Skater	67
6.1.2	PNF-Bein-Patterns im Sprinter und Skater	68
6.2	Arm-Patterns: Thrust und Withdrawal als »Power«-Patterns	69
6.2.1	Thrust-Patterns	70
7	PNF-Kopf-Patterns	73
	<i>Britta Dietz</i>	
8	Aktivitätsebenen für die Behandlung nach PNF	75
	<i>Britta Dietz</i>	
9	Techniken im PNF-Konzept	79
	<i>Britta Dietz</i>	
9.1	Stabilisierende Umkehr (stabilizing reversals) – »Rumpf«	82
9.1.1	Illustrationen	83
9.2	Rhythmische Stabilisation (rhythmic stabilization) – »Nahe am Problem, nahe am Schmerz«	88
9.3	Rhythmische Stabilisation im Wechsel zwischen Sprinter und Skater für Stützarm, Standbein, Rumpf und Kopf	88
9.3.1	Illustrationen	89
9.4	Replications (Ebenbilder, Kopien) – »Schulung der Wahrnehmung«	93
9.5	Rhythmische Bewegungseinleitung (rhythmic initiation) – »Von passiv nach aktiv«	93
9.6	Initial Stretch (»from beginning of range«) – »Bewegungsstart«	93
9.7	Wiederholter Stretch auf dem Bewegungsweg (repeated stretch through range) – »Power«	94
9.8	Agonistische Umkehr (combination of isotonic) »Konzentrisch-exzentrisch«	94
9.9	Dynamische Umkehr (dynamic reversal) – »Koordination«	94
9.9.1	Illustrationen	95
9.10	Anspannen-Loslassen (contract relax) – »Entspannung«	97
9.11	Halten – Loslassen (hold relax) – »Schmerz«	97
9.12	Betonter Drehpunkt (timing for emphasis) – »Arbeitsplanung«	97
10	Der aufrechte Gang – Gangphasen im Bild	99
	<i>Britta Dietz</i>	
10.1	Der aufrechte Gang gegen Widerstand in PNF (resisted gait)	100
10.2	Gangphasen im Sprinter/Skater	101
11	Ganganalyse in der PNF, gesehen in der Sprinter-/Skater-Koordination in der Fortbewegung	103
	<i>Britta Dietz</i>	
12	Gangschule nach PNF gegen Widerstand	115
	<i>Britta Dietz</i>	
12.1	Gehen gegen Widerstand (»resisted gait«) in den Gangphasen im Sprinter	116
12.2	Gehen gegen Widerstand nach PNF in den Gangphasen im Sprinter – (rechtes und linkes Bein im Wechsel)	117
12.3	Schrittfolge im Sprinter	121
13	Chopping	123
	<i>Britta Dietz</i>	
13.1	Einige Hintergrundinformation	124
13.2	Bilaterale asymmetrische Armpatterns für Rumpfrotation mit Kopfflexion	126
13.3	Chopping – bezogen auf die Aktivitätsebenen	127

14	Lifting	139
	<i>Britta Dietz</i>	
14.1	Lifting – in den Gangphasen	141
14.2	Lifting: Rumpfextension mit Rotation und Kopfextension	142
14.3	Lifting: Aktivitätsebene	143
15	Atmung im PNF-Konzept mit Sprinter und Skater	149
	<i>Britta Dietz</i>	
15.1	Illustrationen	151
16	Fazilitation der Gesichtsmuskulatur	157
	<i>Britta Dietz</i>	
17	PNF-Mattenprogramm	159
	<i>Britta Dietz</i>	
17.1	PNF-Mattenprogramm im Überblick	160
17.2	Drehen auf der Matte	162
17.3	Kriechen	165
17.4	Schinkengehen (Scooting)	170
18	Behandlungsplan	171
	<i>Britta Dietz</i>	
19	Patientenprobleme	173
	<i>Britta Dietz</i>	
19.1	Übersicht und Behandlung in Bildern	174
19.2	Behandlungsbeispiele in Bildern	177
19.2.1	Instabilität des Rumpfes	177
19.2.2	Mangelnde Rumpfrotation	183
19.2.3	Mangelnde Aufrichtung der BWS	186
19.2.4	Seitliche Verkürzung des Rumpfes	188
19.2.5	Mangelnde Extension und Flexion in Hüfte und Knie	191
19.2.6	Belastung des Standbeins	197
19.2.7	Genu recurvatum	199
19.2.8	Instabiles Fußgelenk	201
19.2.9	Fußheberschwäche	203
19.2.10	Hallux valgus	206
19.2.11	Schulterbehandlung mit Timing for emphasis am Angulus inferior der Scapula im Sprinter und Skater	210
19.2.12	Ellbogen: mangelnde Flexion – mangelnde Extension	216
19.2.13	Finger und Daumen	219
19.2.14	Halswirbelsäule	222
19.2.15	Mandibulargelenk	227
20	Hausaufgabenprogramm	229
	<i>Britta Dietz</i>	
21	Brittas Morgengymnastik	235
	<i>Britta Dietz</i>	
21.1	Let's sprint – let's skate	237
21.2	Sprinten und Skaten auf dem Pezziball	247
	Serviceteil	253
	Glossar	254
	Literatur	255
	Stichwortverzeichnis	256

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