Geleitwort

PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) war lange Jahre ein schwer verständlich zu machender Begriff, wurde dann fast zu einem „Schlagwort“ und zu einem „Sammeltopf vieler therapeutischer Konzepte“ bis diese Form der Behandlung nun detailliert ausgearbeitet und wissenschaftlich fundiert endlich breite Umsetzung in die Praxis fand.

So ist das Buch von Frau H. S. Reichel – eine der erfahrensten Physiotherapeutinnen – in Theorie und Praxis ein ganz wichtiger und klar verständlicher aktueller Beitrag zu dieser Thematik. Die Einführung und Darlegung des Basiswissens ist sehr gut verständlich und äußerst übersichtlich, untermauert durch eindrucksvolle Schemata, dargestellt. Im weiteren Teil des Buches werden die PNF-Muster der einzelnen Körperregionen, das Mattenprogramm, die PNF-Gangschulung, PNF-Alltagsaktivitäten und die vitalen Funktionen systematisch in Bild und Text, klar strukturiert, vorgestellt. Am Ende eines jeden Kapitels werden in einprägsamen Merksätzen Hinweise auf die Anwendung der PNF-Techniken und ihrer praktischen Durchführung mittels Vermeidung von Fehlerquellen repetiert.

Insgesamt ist hier ein didaktisch außergewöhnlich gutes Buch entstanden, mit dessen Hilfe man PNF kennen und verstehen lernt und einen optimalen Einstieg in die Praxis gewinnt. Der Band dürfte für Physiotherapeuten in der Ausbildung das Lehrbuch, für die Praxis d i e Basis zugleich ein Nachschlagewerk werden. Ärzte, die mit dieser Thematik befasst sind, erlangen durch dieses Buch ebenfalls einen raschen und praxisnahen Überblick.

Stuttgart

Prof. Dr. Klaus Steinbrück
Ärztlicher Direktor der VPT-Akademie
und staatl. anerkannten
Physiotherapeutenschule

Reichel, Das PNF-Konzept (ISBN 9783131415356) © Georg Thieme Verlag KG

Vorwort zur ersten Auflage

PNF ist bereits seit langem Unterrichtsfach in der physiotherapeutischen Ausbildung und seit 1994 Bestandteil der Ausbildungs- und Prüfungsverordnung zum Physiotherapeuten, also ein Pflichtfach im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlungstechniken.

Dies zeigt den Stellenwert, den die Methode inzwischen bereits in der Grundausbildung erfahren hat.

Darüber hinaus wird PNF auch in der Weiterbildung intensiv von Physiotherapeuten vertieft und erweitert.

Das Herausragende an PNF ist ihre fast unbegrenzte Möglichkeit der Anwendung und Anpassungsfähigkeit an die unterschiedlichsten Befunde unserer Patienten.

In der langen Zeit, in der ich PNF unterrichte, in den letzten Jahren auch an einer Physiotherapeutenschule, habe ich versucht, geeignetes Unterrichtsmaterial zusammenzutragen, das die wesentlichen Elemente enthält, aber nicht überfrachtet ist.

Ist PNF ein Konzept, eine Methode oder „nur" Technik?

Ich denke sie ist von allem etwas.

Sie ist ein *Konzept*, weil sie die Funktionalität betont, die Stärken des Patienten sucht und nutzt und über indirekte Behandlung Einfluss gewinnt auf die Schwachpunkte des Patienten.

Sie ist eine *Methode*, weil sie konkrete Möglichkeiten aufzeigt, wie ein für den Patienten geeignetes Behandlungskonzept aufgebaut werden kann und ihn schrittweise leiten kann.

Sie ist eine *Technik*, weil bestimmte Regeln einzuhalten sind, Muster und Techniken genau vorgegeben sind.
Einerseits ist zwar eine fundierte theoretische Grundlage vonnöten, um PNF zielgerecht anwenden zu können, andererseits ist sie doch in erster Linie sehr praxisbezogen ausgerichtet, die sich am Vermögen des Patienten orientiert.

Das vorliegende Buch ist nach meiner Vorstellung in erster Linie ein Lehrbuch für die Grundausbildung zum Physiotherapeuten.

Es ist bewusst reich bebildert und mit wenig Text versehen nach der Idee: „Sehen und Verstehen" und soll dem Lernenden praktisches Verständnis geben und die Möglichkeit, schnell nachzublättern und ein Übungsbeispiel zu finden und auch eigene Notizen zu machen. Es soll ein Arbeitsbuch sein.

Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und auf Berücksichtigung sämtlicher Facetten von PNF.

Es enthält den Unterrichtsumfang, den ich an unserer Physiotherapeutenschule unter der Rubrik physiotherapeutischer Behandlungstechniken unterrichten möchte.

Die Zielsetzung dieses Buches wäre erfüllt, wenn es sowohl den Schülern, aber auch den bereits tätigen Physiotherapeuten als solide, leicht zu handhabende Grundlage dienen würde und deutlich machen könnte, dass PNF von jedem Physiotherapeuten erlernbar ist, aber auch erlernt werden sollte als grundlegender Erwerb physiotherapeutischer Tätigkeit und Geschicklichkeit.

Dieses Buch stellt den Anfang zu einer Reihe von Grundlagenbüchern dar, die das physiotherapeutische Repertoire, so wie es heutzutage nach meiner Vorstellung an den Physiotherapieschulen unterrichtet werden sollte, in Bild und Wort vermitteln sollen.

Allen, die am Entstehen dieses Buches mitgewirkt haben, gehört mein Dank.

Insbesondere danke ich meiner Tochter Anke, die mit großer Geduld Modell war und mir mit hilfreichen Ratschlägen zur Seite stand.

Ich danke dem Photographen Wolfgang Brummer, der mit erstaunlichem Einfühlungsvermögen das Wesentliche der Bewegung in stehende Bilder übertragen konnte.

Fellbach, im Juni 1996

Reichel, Das PNF-Konzept (ISBN 9783131415356) © Georg Thieme Verlag KG

Vorwort zur fünften Auflage

Ein Vorwort zu einer fünften Auflage schreiben zu können, erfüllt wohl jeden Autor mit einem gewissen Stolz, zeigt es doch, dass sich das Buch auf dem Fachbuchmarkt gut etabliert hat.

Die dritte Auflage habe ich seinerzeit vor allem um einen theoretischen Teil erweitert. Dabei ist der Grundgedanke dieses Buches aufrecht erhalten worden: Es sollte durch seine großzügige Bebilderung vor allem visuelle Anleitung sein. Einer der neu hinzugekommenen theoretischen Themen ist die Gehirnforschung gewesen. Sie ist ein weites Feld. Vieles ist noch unerforscht und unerkannt, aber die Intensität mit der versucht wird, die Vorgänge, die vor allem zu Bewusstsein und zu Gedächtnis führen, besser zu verstehen, ist ungebrochen. Für mich ist Neuroplastizität immer schon ein faszinierendes Gebiet gewesen, zeigt es sich doch über welches gigantische und wunderbare Netwerk unser Gehirn verfügt. Es ist gar nicht möglich, dies auch nur annäherungsweise in einem Buch zu vermitteln, deshalb habe ich mich auf allgemein verständliche und wesentliche Grundlagen beschränkt.

Die vorliegende Auflage ist von mir überarbeitet worden, aber in den Grundzügen erhalten geblieben. Hinzugekommen sind einige Bilder, die einfach fehlten, wie ich in meinem Unterricht und meinen Kursen bemerkt habe. Einige Fehler sind ausgemerzt worden. Ergänzend hinzugefügt sind Hinweise für die Befunderhebung und einige wichtige Assessments.

Für mich ist PNF für eines der wesentlichen physiotherapeutischen Konzepte. Die PNF-Philosophie, nämlich die Stärken des Patienten zu erkennen und zu nutzen, lassen sich praktisch bei jedem Patienten anwenden. PNF ist ein lebendiges Konzept, das sich an die jeweilige Situation anpasst und sich auch mit anderen physiotherapeutischen Verfahren gut kombinieren lässt. Das versuche ich vor allem in meinen Kursen zu vermitteln.

Ziel des Buches ist es, in den Grundlagenunterricht an den Physiotherapieschulen Eingang zu finden und Kollegen, die mit PNF arbeiten möchten, eine Anleitung zu geben – zu den Mustern, Griffen und Kombinationsmöglichkeiten. Dazu sollen die zahlreichen Bilder eine Hilfe sein. Darüber hinaus enthält das Buch aber auch Hinweise für die Anwendungsmöglichkeiten, die außerordentlich vielfältig sind. Ich hoffe, dass dies gelungen ist.

Thyrnau, im September 2007 Hilde-Sabine Reichel

Reichel, Das PNF-Konzept (ISBN 9783131415356) © Georg Thieme Verlag KG