

Spis treści

1	Wprowadzenie do PNF.....	1	6	Łopatka i Miednica	53
2	Zasady Główne Torowania	5	6.1	Wprowadzenie	54
2.1	Opór	6	6.2	Zastosowanie	54
2.2	Promieniowanie (Irradiacja) i Wzmocnienie	7	6.3	Zasady Główne.....	54
2.3	Kontakt Manualny (Chwył)	10	6.4	Skośne (Diagonalne) Łopatki	56
2.4	Pozycja Ciała i Praca Ciała Terapeuty	11	6.4.1	Poszczególne Wzorce Łopatki	56
2.5	Kontakt Słowny (Komendy)	11	6.4.2	Specyficzne Zastosowanie Wzorców Łopatki	63
2.6	Kontakt Wzrokowy	12	6.5	Skośne (Diagonalne) Miednicy	64
2.7	Trakcja i Aproxymacja (Kompresja)	12	6.5.1	Poszczególne Wzorce Miednicy	64
2.8	Rozciąganie (Stretch)	13	6.5.2	Specyficzne Zastosowanie Wzorców Miednicy	72
2.9	Prawidłowa Kolejność Ruchu (Timing)	14	6.6	Ćwiczenia Symetryczne, Reciprokalne i Asymetryczne	73
2.10	Wzorce	16	6.6.1	Ćwiczenie Symetryczne-Reciprokalne	73
3	Techniki	19	6.6.2	Ćwiczenia Asymetryczne	74
3.1	Rytmiczne Zapoczątkowanie Ruchu	20	7	Kończyna Górna	77
3.2	Kombinacja Skurczów Izotonicznych (opisana przez Gregga Johnsa i Vicky Saliba)	21	7.1	Wprowadzenie i Zasady Główne	78
3.3	Zwrotność Antagonistów	23	7.2	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Zewnętrzna	80
3.3.1	Dynamiczna Zwrotność Ciągła (w tym Zwrotność Wolna)	23	7.2.1	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Zewnętrzna ze Zgięciem Stawu Łokciowego	83
3.3.2	Stabilizacja Zwrotna	26	7.2.2	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Zewnętrzna z Wyprostem Stawu Łokciowego	86
3.3.3	Rytmiczna Stabilizacja	27	7.3	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Wewnętrzna	88
3.4	Powtarzane Rozciągnięcia (Powtarzane Skurcze).....	29	7.3.1	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Wewnętrzna z Wyprostem Stawu Łokciowego	90
3.4.1	Powtarzane Rozciągnięcia na Początku Wzorca	29	7.3.2	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Wewnętrzna ze Zgięciem Stawu Łokciowego	92
3.4.2	Powtarzane Rozciągnięcia w Czasie Wzorca	30	7.4	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna	94
3.5	Napięcie – Rozluźnienie.....	31	7.4.1	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna ze Zgięciem Stawu Łokciowego	96
3.5.1	Napięcie – Rozluźnienie: Terapia Bezpośrednia.....	32	7.4.2	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna z Wyprostem Stawu Łokciowego	98
3.5.2	Napięcie – Rozluźnienie: Terapia Pośrednia	33	7.5	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna	101
3.6	Trzymanie – Rozluźnienie	33	7.5.1	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna z Wyprostem Stawu Łokciowego	103
3.6.1	Trzymanie – Rozluźnienie: Terapia Bezpośrednia	33	7.5.2	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna ze Zgięciem Stawu Łokciowego	106
3.6.2	Trzymanie – Rozluźnienie: Terapia Pośrednia.....	34	7.6	Wzorce Pchnięcia i Cofnięcia	108
3.7	Odtwarzanie	35	7.6.1	Pchnięcie – Cofnięcie Dołokciowe	109
3.8	Techniki PNF i Ich Cele	35	7.6.2	Pchnięcie – Cofnięcie Dopromieniowe	110
4	Terapia Pacjenta	39	7.7	Wzorce Bilateralne Kończyn Górnych	111
4.1	Ocena	40	7.8	Zmiany Pozycji Pacjenta	112
4.1.1	Ocena na Poziomie Aktywności	40	7.8.1	Wzorce Kończyn Górnych w Pozycji Leżenia Bokiem	113
4.1.2	Ocena na Poziomie Uszkodzeń i Ograniczeń Aktywności	40	7.8.2	Wzorce Kończyn Górnych w Pozycji Leżenia Przodem z Podporem na Przedramionach	113
4.2	Hipoteza	41	7.8.3	Wzorce Kończyn Górnych w Pozycji Siedzącej	114
4.3	Testowanie Przyczyn Uszkodzeń i Ograniczeń Aktywności	41	7.8.4	Wzorce Kończyn Górnych w Pozycji Kłku Podpartego	115
4.4	Cele Terapeutyczne	41	7.8.5	Wzorce Kończyn Górnych w Pozycji Kłku Prostego	115
4.5	Planowanie i Projektowanie Postępowania Terapeutycznego	42	8	Kończyna Dolna	117
4.5.1	Specyficzne Potrzeby Pacjenta	42	8.1	Wprowadzenie i Zasady Główne	118
4.5.2	Planowanie Postępowania Terapeutycznego	42	8.2	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna	120
4.5.3	Terapia Bezpośrednia i Pośrednia	43	8.2.1	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna ze Zgięciem Stawu Kolanowego	122
4.6	Badanie	43			
4.7	Powtórne Testowanie Przyczyn Uszkodzeń i Ograniczeń Aktywności	44			
4.8	Przykłady Postępowania Terapeutycznego	44			
5	Wzorce Torowania	47			

8.2.2	Zgięcie – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna z Wyprostem Stawu Kolanowego	124	11.2	Cele Terapeutyczne	187
8.3	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna	127	11.3	Zasady Główne	187
8.3.1	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna z Wyprostem Stawu Kolanowego	129	11.4	Techniki	187
8.3.2	Wyprost – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna ze Zgięciem Stawu Kolanowego	132	11.5	Aktywność na Materacu	187
8.4	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna	133	11.5.1	Obroty	187
8.4.1	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna ze Zgięciem Stawu Kolanowego	135	11.5.2	Leżenie Przodem z Podporem na Przedramionach	197
8.4.2	Zgięcie – Przywiedzenie – Rotacja Zewnętrzna z Wyprostem Stawu Kolanowego	137	11.5.3	Siad Bokiem	200
8.5	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna	139	11.5.4	Kłęk Podparty	203
8.5.1	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna z Wyprostem Stawu Kolanowego	141	11.5.5	Kłęk Prosty	208
8.5.2	Wyprost – Odwiedzenie – Rotacja Wewnętrzna ze Zgięciem Stawu Kolanowego	143	11.5.6	Kłęk Jednonóż	212
8.6	Wzorce Bilateralne Kończyn Dolnych	144	11.5.7	Przejście z Pozycji Podporu na Rękach i Stopach (Pozycja „Niedźwiedzia”) do Pozycji Stojącej i Powrót do Pozycji Wyjściowej	214
8.7	Zmiana Pozycji Pacjenta	147	11.5.8	Ćwiczenia w Pozycji Siedzącej	215
8.7.1	Wzorce Kończyn Dolnych w Pozycji Siedzącej	147	11.5.9	„Mostek”	220
8.7.2	Wzorce Kończyn Dolnych w Pozycji Leżenia Przodem	149	11.6	Przykłady Kliniczne Aktywności na Materacu	224
8.7.3	Wzorce Kończyn Dolnych w Pozycji Leżenia Bokiem	151	12	Trening Chodu	232
8.7.4	Wzorce Kończyn Dolnych w Pozycji Kłku Podpartego	151	12.1	Znaczenie Chodu	234
8.7.5	Wzorce Kończyn Dolnych w Pozycji Stojącej	154	12.2	Wprowadzenie: Podstawy Chodu Fizjologicznego	234
9	Odkimsek Sztywny	155	12.2.1	Cykl Chodu	234
9.1	Wprowadzenie i Zasady Główne	156	12.2.2	Czynności Stawów Tułowia i Kończyn Dolnych w Czasie Chodu Fizjologicznego	235
9.2	Wskazania	158	12.2.3	Aktywność Mięśniowa Podczas Chodu Fizjologicznego	235
9.3	Zgięcie ze Skłonem w Lewo, Wyprost ze Skłonem w Prawo	158	12.3	Analiza Chodu: Obserwacja i Badanie Manualne	239
9.3.1	Zgięcie – Skłon Boczny w Lewo – Rotacja w Lewo	158	12.4	Podstawy Teoretyczne Treningu Chodu	240
9.3.2	Wyprost – Skłon Boczny w Prawo – Rotacja w Prawo	162	12.5	Procedury Treningowe w Nauce Chodu	241
9.4	Wzorce Szyi dla Tułowia	164	12.5.1	Aproksymacja i Rozciąganie	241
9.4.1	Wzorce Szyi dla Zgięcia i Wyprost Tułowia	164	12.5.2	Zastosowanie Aproksymacji i Odruchu na Rozciąganie	242
9.4.2	Wzorce Szyi dla Skłonu Boczno Tułowia	165	12.6	Praktyczne Aspekty Treningu Chodu	243
10	Tułow	169	12.6.1	Faza Przygotowawcza	243
10.1	Wprowadzenie i Zasady Główne	170	12.6.2	Wstawanie i Siadanie	248
10.2	„Chopping” i „Lifting”	171	12.6.3	Stanie	253
10.2.1	„Chopping”	171	12.6.4	Chód	258
10.2.2	„Lifting”	174	12.6.5	Inne Czynności	263
10.3	Wykorzystanie Bilateralnych Wzorców Kończyn Dolnych dla Tułowia	177	12.7	Przykłady Kliniczne Treningu Chodu	266
10.3.1	Wykorzystanie Bilateralnych Wzorców Zgięciowych Kończyn Dolnych ze Zgięciem Stawów Kolanowych dla Zgięcia Tułowia (ze skłonem bocznym w prawo)	177	13	Podstawowe Funkcje Życiowe	273
10.3.2	Wykorzystanie Bilateralnych Wzorców Wyprostnych Kończyn Dolnych z Wyprostem Stawów Kolanowych dla Wyprost Tułowia (ze skłonem bocznym w lewo)	179	13.1	Wprowadzenie	274
10.3.3	Skłon Boczny Tułowia	181	13.1.1	Stymulacja i Torowanie	274
10.4	Łączenie Wzorców w Ćwiczeniach Tułowia	183	13.2	Mięśnie Twarzy	274
11	Aktywności na Materacu	185	13.3	Ruchy Języka	285
11.1	Wprowadzenie: W Jakim Celu Prowadzi się Ćwiczenia na Materacu-Macie?	186	13.4	Polykanie	286
			13.5	Zaburzenia Mowy	286
			13.6	Oddychanie	287
			14	Czynności Dnia Codziennego	291
				Słownik Pojęć	299