

W jaki sposób można pomóc pacjentom po udarze lub uszkodzeniu nerwu? Problemowi temu wychodzi naprzeciw fizjoterapeutyczna metoda PNF

Co to jest PNF?

PNF - **Proprioceptive Neuromuscular Facilitation** jako koncepcja powstała w 1946 r. w Kalifornii dzięki współpracy neurofizjologa - dr Hermana Kabata i fizjoterapeutki - Maggie Knott. Jest przykładem neurofizjologicznego kompleksowego systemu oddziaływania terapeutycznego opartego na najnowszych osiągnięciach nauk medycznych, którego istotę zawarto w nazwie: **proprioceptywne** (dotyczące receptorów ciała) **nerwowo-mięśniowe torowanie** (ułatwianie, facilitowanie) **ruchu**.

Teoretyczne podstawy koncepcji oparto na prawidłowościach fizjologii rozwoju ruchowego człowieka - rozwój cefalo-kaudalny, od części proksymalnych do dystalnych, z uwzględnieniem poszczególnych faz kontroli motorycznej, nierozzerwalnie związanych z osiąganiem nowych pozycji i możliwości poruszania się w nich. Proces uczenia ruchu, rozumiany w PNF jako odtwarzanie utraconej funkcji, wspomagany jest w terapii zarówno wcześniejszymi doświadczeniami, pochodzącymi ze schematów rozwoju ruchowego dziecka (*wiele elementów tych oddziaływań zawarto m.in. w programie pracy na materacu*) jak i wielozmysłowym bodźcowaniem, polegającym na czasowym i przestrzennym sumowaniu się w obrębie synaps pobudzeń różnego rodzaju (*bodźce dotykowe, wzrokowe, słuchowe, równoważne, proprioceptywne i in.*), które oddziałują na pacjenta ze środowiska zewnętrznego.

Jak działa koncepcja PNF i jej zastosowanie.

Opierając się na budowie anatomicznej człowieka PNF proponuje ruchy naturalne, przebiegające trójpłaszczyznowo, zbliżone do aktywności dnia codziennego. Ruchy te prowadzone są wzdłuż skośnych (diagonalnych) - osi ruchu, które ze względu na swój przebieg stwarzają możliwość zaktywizowania największej liczby mięśni należących do tego samego łańcucha mięśniowego. Zgodnie ze skośnym przebiegiem większości mięśni szkieletowych za najważniejszą komponenty ruchu uważana jest rotacja. Warunkuje ona siłę i koordynację wykonywanego ruchu.

Według filozofii PNF, proponowana pacjentowi terapia ma być bezbolesna i funkcjonalna, to znaczy zgodna z potrzebami ruchowymi zgłaszanymi przez chorego i wzorowana na naturalnych ruchach zdrowego człowieka. Ostatnie lata jeszcze silniej zaakcentowały ten aspekt terapii - praca nad funkcją to nie tylko ustalenia poczynione między pacjentem i terapeutą, to przede wszystkim dążenie do uzyskania w terapii sytuacji zadaniowej, w której chory może w bezpieczny sposób podjąć próbę odtworzenia funkcji. Oznacza to analizę ruchu pacjenta w odniesieniu do

jego prawidłowego fizjologicznego przebiegu oraz włączenie do procesu usprawniania elementów treningu samoobsługi z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku i sytuacji zadaniowych, które pacjent zgłosił jako trudne będą niemożliwe do wykonania. Zgodnie z koncepcją PNF badanie i terapia stanowią integralną całość i wzajemnie się implikują.

Terapeuta poszukuje przyczyn problemów zgłaszanych przez pacjenta, jednak w realizacji celów wyznaczonych w terapii opiera się przede wszystkim na potencjale nieuszkodzonych najsprawniejszych jego sfer ruchowych (najsilniejszych, bezbolesnych, o największym zakresie ruchu) i wykorzystuje je do pozyskiwania aktywności motorycznej w słabszych lub uszkodzonych obszarach narządu ruchu w oparciu o mechanizm irradacji, czyli przeniesienia pobudzenia. Takie planowanie terapii wymaga znajomości anatomii funkcjonalnej ciała ludzkiego oraz zasad biomechaniki i fizjologii skurczu mięśniowego.

PNF wiele uwagi poświęca także kontroli motorycznej pacjenta, czyli interakcjom między stabilnością i mobilnością jego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem pracy ekscentrycznej mięśni w warunkach grawitacji. Ze względu na szerokie możliwości oddziaływania koncepcja PNF przestała być utożsamiana ze sposobem pracy przeznaczonym wyłącznie dla pacjentów neurologicznych. Z powodzeniem stosuje się ją również w ortopedii, pediatrii, chorobach nerwowo-mięśniowych, wadach postawy czy skoliozach.

Szczególne znaczenie w koncepcji PNF przypisuje się oporowi manualnemu. Jego podstawowym zadaniem jest przekazanie pacjentowi ściślej informacji na temat kierunku, kolejności i szybkości wykonywanego ruchu, który jak wcześniej wspomniano, posiada trzy komponenty i biegnie w skośnych płaszczyznach na podobieństwo aktywności ruchowych dnia codziennego. Opór jest modyfikowany stosownie do celów terapii i możliwości motorycznych ćwiczącego i nawet podczas jednego ruchu może ulegać zmianom w poszczególnych jego zakresach, najczęściej jest to tzw. opór prowadzący lub kierunkowy, w odróżnieniu do sił zewnętrznych utrudniających wykonanie zadania ruchowego, stosowanych m.in. w treningu siłowym.

Uwzględnienie podczas planowania terapii potrzeb ruchowych i problemów zgłaszanych przez chorego przynosi wiele korzyści i czyni z PNF metodę przyjazną dla pacjenta:

- pozytywne rozpoczęcie terapii (z dala od faktycznego miejsca dysfunkcji) buduje w chorym, pomimo świadomości uszkodzenia, wiarę we własne siły i powodzenie ćwiczeń, stymulując do mobilizacji

rezerw tkwiących w jego organizmie bez obawy o wystąpienie bólu,

- jasno określone, osiągalne cele wpływają na pełną świadomość pacjenta podczas zabiegu,
- PNF znajduje funkcjonalne rozwiązania dla problemów ruchowych dnia codziennego pacjenta,
- wyjaśniając zasady wykonywania poszczególnych aktywności, chroni pacjenta przed samoistną, patologiczną kompensacją,
- uczy zmian pozycji oraz ruchów globalnych (np. poruszania się w obrębie łóżka, przesiadania się z wózka na toaletę), jakie wszyscy wykonujemy w życiu codziennym,
- ze względu na sumowanie się podczas terapii wielu bodźców odbieranych przez pacjenta stanowi silną stymulację polisensoryczną (w ćwiczeniach aktywowany jest wzrok, słuch, receptory dotyku, równowagi, czucia głębokiego i wiele innych).

Korzyści z pracy w Koncepcji PNF to:

- metoda przyjazna dla pacjenta - oparta na bezbolesnej pracy, wykorzystującej silne odcinki ciała i umiejętności chorego do ułatwiania reedukacji utra-

conych funkcji,

- wysoki poziom bezpieczeństwa terapii wynikający z integracji zabiegu z diagnostyką,
- możliwość pracy z chorym na każdym poziomie dysfunkcji - zabezpieczenie terapią wszelkich funkcji od ruchowych do wegetatywnych,
- wysoki poziom edukacji pacjenta, oparty na współuczestnictwie w planowaniu terapii oraz kontynuacji ćwiczeń w formie programu domowego,
- niewielkie wymagania sprzętowe,
- duża efektywność prowadzonej terapii, wynikająca z dokładnej analizy problemu i ukierunkowanych oddziaływań

Jednorazowo wykonujemy kilka powtórzeń, gdyż jest to duże obciążenie dla ćwiczonych mięśni i szybko ulegają one zmęczeniu. W metodzie PNF jest wiele technik, które pozwalają dostosować terapię do aktualnego stanu pacjenta i optymalnie przywrócić zaburzoną funkcję mięśni. PNF daje bardzo dobre rezultaty w usprawnianiu chorych po udarach. Wykorzystywane wzorce w terapii są składowymi ruchów czynności dnia codziennego. Przygotowują do nauki chodu, obracania się, prawidłowego chwytu.

APEL DO CZYTELNIKÓW

ARCHIWALNE ZDJĘCIE

Zbliża się 170. rocznica istnienia Ciechocinka jako uzdrowiska i 90. rocznica nadania naszemu kurtortowi praw miejskich. Chcemy te rocznice szczególnie godnie uczcić. Już teraz gromadzimy stosowne materiały, zbieramy dokumenty.

Obok publikujemy zdjęcie, na którym został utrwalony przemarsz Stowarzyszenia Sokołów w roku 1934 ulicą Żelazną od dworca kolejowego w stronę dzisiejszej ulicy Zdrojowej w Ciechocinku. Zdjęcie zawdzięczamy Pani Janowczyk z Ciechocinka. Właścicielka fotografii podała nam kilka nazwisk osób prezentowanych na poniższym dokumencie, niestety, nie wskazała, kto jest kto, nie wymieniła też wszystkich widocznych na zdjęciu „Sokołów”.

Zwracam się więc do Czytelników naszego pisma o pomoc w opisaniu publikowanej fotografii. Z góry dziękujemy za każdą wskazówkę. Red.



Spółdzielcza Telewizja Kablowa
ul. Polna 8, tel. 416 16 10, fax 283 32 18

**ZAPRASZA
DO UMIESZCZANIA REKLAM
I OGŁOSZEŃ**

**CAŁA STRONA ZA TYDZIEŃ EMISJI
NON STOP
24,00 ZŁ + 22% VAT**

PRZY DŁUŻSZYM CZASIE EMISJI - DUŻE RABATY!

OGŁOSZENIA ZAMIESZCZONEGO U NAS
NIE ZMOCZY DESZCZ I NIE PORWIE WIATR.

Laboratorium fotograficzne Kodak - Express
Ciechocinek, ul. Broniewskiego 3, tel. 283 62 85

- ✗ fotografia cyfrowa
 - ✗ zdjęcia tradycyjne i z nośników cyfrowych
 - ✗ wykonywanie zdjęć do dowodów, legitymacji itp.
 - ✗ wywoływanie filmów bezpłatnie
 - ✗ wykonywanie zdjęć w jedną godzinę
 - ✗ sprzedaż filmów i sprzętu fotograficznego
- Gwarantujemy miłą obsługę i wysoką jakość usług



Zdjęcia wykonane w naszym laboratorium pozostaną zawsze miłą pamiątką.