Μέθοδος Proprioceptive Neuromuscular Facilitation / Ιδιοδεκτική Νευρομυϊκή Διευκόλυνση

Η PNF είναι μια μέθοδος θεραπείας που ξεκίνησε από τους Dr. Herman Kabat και Margaret Knott γύρω στα 1940. Σήμερα είναι πολύ διαδεδομένη στην Ευρώπη και στις Η.Π.Α και αποτελεί μια τεχνική θετικής θεραπευτικής προσέγγισης που απευθύνεται σε ολόκληρο τον οργανισμό και διευκολύνει τους ασθενείς να επιτύχουν υψηλότερο επίπεδο λειτουργικότητας.

Οι βασικές αρχές της PNF ορίζονται ως μέσα προώθησης της απόκρισης του νευρομυϊκού μηχανισμού στον ερεθισμό των ιδιοδεκτικών αισθητικών υποδοχέων. Πολλές φόρες χρησιμοποιείται για να προκαλέσει αντανάκλαση ενέργειας από ισχυρότερες μυϊκές ομάδες σε ασθενέστερες. Οι λαβές που χρησιμοποιούνται ερεθίζουν τους δερματικούς υποδοχείς και παρέχουν πληροφορίες στον ασθενή για τη σωστή κατεύθυνση της κίνησης. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος που δημιουργεί και οργανώνει κινητικά πρότυπα αναγνωρίζει κινήσεις και όχι μύες. Αυτό σημαίνει ότι οι επιμέρους κινήσεις μας προέρχονται από συνδυασμούς συνεργών μυών που συνθέτουν τα διαγώνια σχήματα διευκόλυνσης της PNF, συνδυάζοντας την κίνηση στα τρία επίπεδα.

Η PNF χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση των παθήσεων και κακώσεων τόσο του νευρικού όσο και του μυοσκελετικού συστήματος. Ειδικότερα ενδείκνυται σε:

1. Δυσκολίες στην αρχή μιας κίνησης εξαιτίας αδυναμίας ή ακαμψίας
2. Κίνηση πολύ αργή ή πολύ γρήγορη
3. Μη συντονισμένη κίνηση
4. Έλλειψη της συνεργασίας ή της ικανότητας για κίνηση σε επιθυμητή κατεύθυνση
5. Περιορισμένο ενεργητικό εύρος κίνησης
6. Περιορισμένο παθητικό εύρος κίνησης
7. Μειωμένη σταθερότητα (αστάθεια)
8. Μυϊκή αδυναμία
9. Αδυναμία ισομετρικής σύσπασης του μυός
10. Πόνο κατά την κίνηση
11. Αστάθεια άρθρωσης
12. Αστάθεια εξαιτίας τραυματισμού ή οστεοπόρωσης
13. Τραυματισμένο μύ ή τένοντα
14. Δυσκολία βάδισης
15. Πάρεση προσωπικού νεύρου
16. Αναπνευστικά προβλήματα