

Metoda PNF - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (torowanie nerwowo-mięśniowe)

PNF jest koncepcją posiadającą własną filozofię i zasady pracy z pacjentem. Podstawowym celem terapii jest praca nad funkcją, której chory potrzebuje. Siła mięśni, zakres ruchu - to, co jest ważne w tradycyjnym postępowaniu terapeutycznym, jest tylko środkiem do uzyskania celu jakim jest funkcja. Jakże często zapominamy o tym w naszej codziennej praktyce. Koncepcja ta zaleca postrzeganie chorego w sposób całościowy, wykorzystując do terapii silne i zdrowe regiony ciała. Umożliwia to pełne wykorzystanie rezerw tkwiących w organizmie, motywuje do dalszego działania, a co najważniejsze zapewnia bezbolesną pracę, bez traumatyzujących psychicznie i fizycznie doznań. Chory powinien być partnerem fizjoterapeuty, określającym zakres i granice działania. To on ustala cele terapii. Terapeuta ma w tym wypadku rolę doradczą. Dzięki takiemu podejściu chory nawet z dużą dysfunkcją zachowuje dobrą motywację i jest pozytywnie nastawiony do współpracy z terapeutą. Uczestnicząc w kursach tej Koncepcji mieliśmy okazję, wraz z naszymi pacjentami, doświadczyć jak szeroki jest zakres jej oddziaływań. Przekonaliśmy się, że nie s± to jedynie wzorce kończyn ćwiczone z oporem, ewentualnie połączone z jakąś techniką. PNF posiada również całą gamę działań umożliwiających terapię na macie, naukę chodu, ćwiczenia mięśni mimicznych, a także pracę nad takimi funkcjami jak oddychanie, żucie i połykanie.

Koncepcja ta powstała w 1946 roku w kalifornijskiej klinice w Valejo. To tam, niemiecki neurofizjolog - dr Herman Kabat wraz z fizjoterapeutką - Maggie Knott pracowali nad PNF. Przez następne lata wzrastało zainteresowanie Koncepcją, która do dziś doskonali się i przeobraża wykorzystując najnowsze osiągnięcia nauk medycznych. W niedługim czasie powstało Centrum Rehabilitacji Fundacji Kaisera (Kaiser Foundation Rehabilitation Center) stając się głównym ośrodkiem rozwoju tej Koncepcji. W 1950 roku dr Zinn - dyrektor kliniki medycznej w szwajcarskim Bad Regaz rozpoczął nauczanie fizjoterapeutów PNF. W roku 1973 zaprosił do współpracy Maggie Knott. W ten sposób odbyły się pierwsze kursy Koncepcji PNF, które stały się integralną częścią programów studiów dla fizjoterapeutów. W 1979 roku Sue Adler - najbliższy współpracownik Maggie, rozpoczęła prowadzenie kursów o średnim i wyższym poziomie zaawansowania. W 1981 roku poprowadziła pierwszy kurs dla instruktorów PNF.

W 1985 roku kilkunastu instruktorów PNF założyło Międzynarodową Grupę Instruktorów PNF (International PNF Instructor Group), która w 1997 roku przeobraziła się w Międzynarodowe Stowarzyszenie PNF (International PNF Associate - IPNFA) z siedzibą w Bazylei.

W Polsce doskonalenie wiedzy o PNF możliwe jest od czerwca 1997 roku, kiedy to, dzięki współpracy Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii i niemieckiego Centralnego Związku Fizjoterapeutów (Zentral Verband Krankengymnasten - ZVK) odbył się w Warszawie pierwszy kurs podstawowy prowadzony przez IPNFA Senior instruktor Inge Berlin oraz IPNFA Advance Instruktor Bettinę Lang. Rok później odbył się, również w Warszawie, następny kurs podstawowy prowadzony przez IPNFA Senior Instructor Sue Adler.

W styczniu 1999 roku odbył się w Warszawie pierwszy kurs doskonalący, prowadzony przez IPNFA Advanced Instructor Marcela Grzebellusa, zakończony egzaminem i wręczeniem pierwszych w Polsce, licencjonowanych przez IPNFA, certyfikatów uprawniających do pracy z pacjentami w koncepcji PNF.