

Die PNF-Methode

Eine gute Wahl in der Behandlung von Polio und Post-Polio Syndrom

Was ist PNF

PNF steht für Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, was soviel bedeutet wie das Ermöglichen/Erleichtern von Bewegungen und Aktivitäten durch Stimulation der Rezeptoren des Körpers. Die Rezeptoren (Auge, Ohr, Haut und Sensoren in Muskeln und Gelenke) stimulieren das Nervensystem, wodurch Reaktionen (Bewegungen, Muskelkontraktionen) hervorgerufen werden. Die PNF Methode stimuliert gezielt Rezeptoren. Damit gelingt es die Bewegungen und Aktivitäten des Patienten optimal und einfach zu beeinflussen: mit wenig Aufwand viel Ertrag zu erzielen ist somit die Devise.

Geschichte des PNF Konzeptes

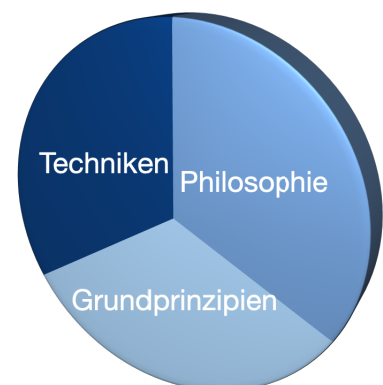
Interessanterweise wurde die "Initialzündung" zur Entwicklung von PNF durch die Behandlung von Poliopatienten getan. Dr. Herman Kabat, ein Neurophysiologe aus den USA kam in den vierziger Jahren des letzten Jahrhundert in Kontakt mit dieser Poliobehandlung und verknüpfte sie mit seinen neurophysiologischen Überlegungen. Zusammen mit der Physiotherapeutin Margaret Knott und später Dorothy Voss wurde die Methode weiter am Patienten verfeinert und erprobt. Schrittweise wurde das Behandlungsspektrum ausgebaut und auch bei anderen Patientengruppen fand die PNF Methode seine Anwendung: Multiple Sklerose, Schlaganfall, Rückenschmerzen, Gelenkoperationen. Heute kann man sagen, dass es keinen Patienten gibt, bei welchem die PNF Methode nicht angewendet werden kann.

Wie und weshalb wirkt die PNF Methode

Die Wirkungsweise der PNF Methode beruht auf drei Grundlagen:

1. Philosophie

Sie dient als Basis für das PNF-spezifische Handeln und besteht aus 5 Punkten:

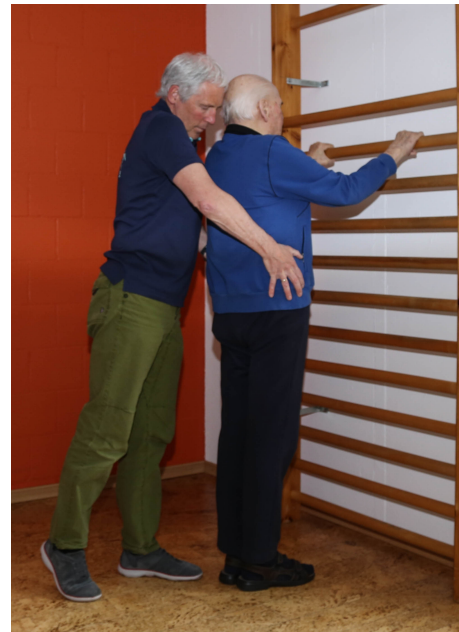


1.1 Positive Vorgehensweise

Es wird geschaut, was der Patient an Aktivitäten bereits tun kann und wo er Hilfe braucht. Die stärkeren Körperteilen werden dann in der Behandlung gezielt benützt um die Schwächen zu unterstützen und somit zu verbessern. Schmerzen werden wenn möglich vermieden, da sie die Muskelarbeit stören und der Patient damit nicht optimal trainieren kann.

1.2 Funktionelle Vorgehensweise

Sowohl in der Befundaufnahme wie auch in der Behandlung wird sehr grossen Wert gelegt auf die Wiedereingliederung in den Alltag. Obwohl die Behandlung meistens auf die Ebene von Aktivitäten (Gehen, Treppenlaufen, Aufstehen vom Bett/Stuhl usw.) und auf die Behandlung von Körperstrukturen und -funktionen (Muskelkraft, Mobilität von Gelenke, Atmung usw.) stattfindet, ist das Ziel immer eine Optimierung vom Alltag des Patienten: Er kann wieder besser Einkaufen gehen oder länger in der Küche stehen um zu kochen.



Kräftigung der Schultermuskulatur mit Hilfe der Arm und Rumpfmuskulatur im Stehen

1.3 Mobilisierung von Reserven

Eine weitverbreitete Meinung (auch unter Therapeuten) ist, dass die PNF Methode anstrengend ist. Das stimmt..... bedingt! Wir versuchen ja die Muskulatur zu stimulieren, arbeiten zu lassen und zu verbessern: auch hier ohne Fleiss keinen Preis. Aber durch das Variieren von Positionen und Übungen wird die lokale Ermüdung entgegengewirkt. Es ist somit die Aufgabe des Therapeuten, abwechslungsreiche Übungen anzubieten, wodurch der Patient auf vielseitige Weise seine Schwächen trainiert. Das Einsetzen von stärkeren Körperteilen unterstützt dabei und hilft dem Patienten besser und länger üben zu können.

1.4 Ganzheitliche Behandlung

Eine Besonderheit der PNF Methode ist, dass wir den Patienten immer als Ganzes sehen mit seinen Schwächen, die gestärkt werden und mit seinen Stärken, die wir dabei unterstützend benötigen. Dabei werden auch weitere persönliche Faktoren

(Familie, Arbeit, Hobbies) berücksichtigt, die wichtig sind für eine individuelle Therapie zur Verbesserung des Alltags.

1.5 Anwendung von

- Prinzipien des motorischen Lernens und der motorischen Kontrolle
- Evidenz-basiertes Arbeiten

Es gibt eine ganze Reihe von Lernprinzipien die wir benützen, um den Patienten in seinen Aufgaben zu stärken:

a. Die Motivation wieder zurück in den Alltag zu finden (positive Vorgehensweise).

Dadurch wird der Patient aktiv in der Behandlung einbezogen. Durch alltagsbezogene Übungen wird die Motivation noch mehr stimuliert: Der Patient merkt, wofür das Alles gut ist.

b. Variationen in den Übungen, damit der Patient für den Alltag möglichst viele Lösungsoptionen "im Kopf" hat: aufstehen von verschiedenen Stühlen zum Beispiel.

c. Am Anfang der Therapie steht meistens das Üben mit Hilfe des Therapeuten im Vordergrund. Es soll immer das Ziel sein, in ein selbständiges Üben hinüber zu gehen. Das wird allgemein als eine wichtige Voraussetzung gesehen, damit der Mensch Bewegungen auch verinnerlichen kann. Der Therapeut steht dann "nur" noch mit Rat und Tat daneben und begleitet die Übung falls nötig.

In der Literatur findet man inzwischen Vieles, was auch die Wirkung des PNF Konzeptes unterstützt. Die Evidenz ("der wissenschaftliche Beweis") für die Wirkung dieser Methode wird dadurch stetig grösser. Die vermeintlich fehlende Evidenz ist leider der Grund weshalb die PNF Methode, wie andere Therapiekonzepte auch, etwas "in Verruf" gekommen ist. Heute wird die Evidenz einer Behandlung als wichtiges Qualitätsmerkmal gesehen: Wir arbeiten daran!!

Ein genaueres Betrachten der PNF Philosophie zeigt auf, dass sie sehr gut in der Behandlung von Poliopatien und Patienten mit Post-Polio Syndrom passt. Die Tabelle zeigt einige Hauptmerkmale der Krankheit auf und wie die PNF Philosophie hier anknüpft.

Muskelschwäche	Aktive Behandlung der schwachen Muskulatur mit Unterstützung der guten/besseren Körperteilen. Dadurch wird ein vielseitiges Training angeboten, wodurch der Patient nicht nur die Ermüdung hinauszögern kann, sondern auch Bewegungen viel besser, einfacher erlernt werden.
Allgemeine Müdigkeit und Erschöpfbarkeit	Vielseitigkeit bei den Positionen und Übungen in der Therapie, Hausaufgaben um regelmässig die Therapie zu unterstützen sind gute Möglichkeiten die Müdigkeit zu überlisten. Eine gute Balance zwischen Muskeltraining aber auch Entspannungsmomenten oder indirektes Training wobei die besseren Körperteilen die Hauptarbeit leisten und die schwachen Teile "nur" mitmachen was sie können.
Schmerzen (generalisiert und in den Muskeln)	Die Interaktion Therapeut - Patient ist hier enorm wichtig: Da ein PNF-Therapeut ohne Schmerzen arbeiten will, muss er gut mit dem Patienten kommunizieren, um die Schmerzen zu erkennen und gezielt darauf reagieren zu können. Da die Ursache nicht immer deutlich ist, ist vermeiden in der Therapie die beste Lösung. Ursächliche Schmerzen (Überlastung, Nervenkompression durch Fehlstellungen usw.) lassen sich natürlich viel einfacher behandeln.
Muskelkrämpfe	Ursächlich ist es schwer mit PNF gegen Muskelkrämpfe anzugehen. Wichtig ist auf jeden Fall, dass die Muskeln regelmässig gedehnt werden: die PNF Dehntechniken gehören zum Besten was es da gibt!
Atmungsstörungen (durch Lähmung)	Die ganzheitliche Betrachtungsweise der PNF Methode erkennt wo die Probleme bei der Atmung sind: gelähmte Muskulatur, steife Rippengelenke, eine krumme Brustwirbelsäule. Problemorientierte Atemübungen verbessern die Atmung oder die tieferliegenden Ursachen.
Schluckbeschwerden (durch Lähmung)	Die ganzheitliche Betrachtungsweise der PNF-Methode erkennt auch hier wo die Probleme beim Schlucken sind: gelähmte Muskulatur, eine schlechte Position des Kopfes, eine krumme Brustwirbelsäule. Wir können Übungen geben, um das Schlucken zu verbessern oder die tieferliegenden Ursachen anzugehen
Quellen: Flyer "Das Post-Polio Syndrom", Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke eV. 11.2018 / Gonzales H. et al The Lancet June 2010	

2. Grundprinzipien und Grundverfahren

Sie sind die Werkzeuge der Behandlung. Sie werden präzise eingesetzt, um den Patienten die Übungen zu erleichtern, damit Aktivitäten wieder besser möglich werden. Sie können aber auch genützt werden, um die Übungen intensiver zu machen: Die Arbeit der Muskel wird dadurch verstärkt. Je nach Zielsetzung der Behandlung oder Übung werden die benötigten Grundprinzipien und Grundverfahren immer wieder neu "aus der Werkzeugkiste gepackt" oder wieder darin zurückgelegt.

3. Techniken

Mit den verschiedenen PNF Techniken wird versucht die strukturellen Probleme des Patienten zu verbessern:

- ~ Muskelkraft
- ~ Mobilität von Muskeln und Gelenken
- ~ Koordination der Bewegung
- ~ Stabilität der Gelenken usw.

Erfahrungen mit Poliopatien

In meiner Arbeit mit Post-Poliopatien ist mir eines klar geworden: Es geht nur zusammen! Meine Therapie muss genau auf die Bedürfnisse aber auch auf die momentane konditionelle Voraussetzungen des Patienten abgestimmt werden. Eine gute Kommunikation zwischen uns ist deshalb zentral für das Gelingen der PNF Behandlung. Auch brauche ich die aktive Teilnahme des Patienten um abschätzen zu können, ob meine Ideen beim Muskel so ankommen, wie ich es mich vorstelle. Die Rückmeldungen vom Patienten sind für mich sehr wichtig.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie meine Hände die Muskeln der Patienten "zum Leben erwecken" und wie die PNF-Methode das Bewegen und die Muskelarbeit erleichtern kann. Natürlich ist die PNF Methode auch eine (bedingt) anstrengende Therapie: Soll sie ja auch sein, da wir ja die Kondition des Patienten



Erarbeiten der Rumpfstabilität und Beinkraft

verbessern, oder zumindest erhalten wollen damit er seinen Alltag besser bewältigen kann. Das Schöne für mich an der PNF Methode ist aber dabei, dass ich immer wieder von verschiedenen Seiten auf das Problem des Patienten eingehen kann. Meine berufliche Fantasie ist gefordert, beim Patienten wird die frühzeitige Erschöpfung entgegengewirkt und: es wird nie langweilig!

Die Motivation der Patienten hat mich immer wieder überrascht. Trotz zum Teil erheblichen Beschwerden und Einschränkungen doch jedes Mal wieder "ran gehen". Ich denke, auch hier kann ich mit der PNF Methode sehr positiv dazu beitragen. Die Vielfalt der Übungen macht eine Behandlung für den Patienten immer wieder zu einer Überraschung.

Sekundäre Beschwerden an Gelenken, Muskeln und Bandapparat sind bei Poliopatien immer ein Thema. Natürlich werden diese Beschwerden in der Behandlung ebenfalls ihren Platz haben: Wir arbeiten ja ganzheitlich! Gemeinsam mit dem Patienten und falls notwendig mit dem Arzt versuchen wir auch hier Lösungen zu erarbeiten.

Wo gibt's die PNF Methode?

Auf der Webseite der IPNFA-CH stehen PhysiotherapeutInnen, die eine Ausbildung in der PNF Methode gemacht haben. Es gibt natürlich in der Schweiz viele TherapeutInnen die die PNF Methode erlernt haben, aber nicht auf diese Liste stehen. Einige PNF InstruktorInnen haben Arbeitsgruppen, wo PNF Themen vertieft werden. Fragen Sie nach, oder kontaktieren Sie die IPNFA-CH. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Frits Westerholt
PT, BSc, IPNFA® Senior Instruktor
4702 Oensingen

Literatur beim Verfasser