Ονομασία
PNF,
(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation -
Upper Extremity diagonals
The upper extremity
Flexion
Abduction
Trunk
Rotation
External Rotation

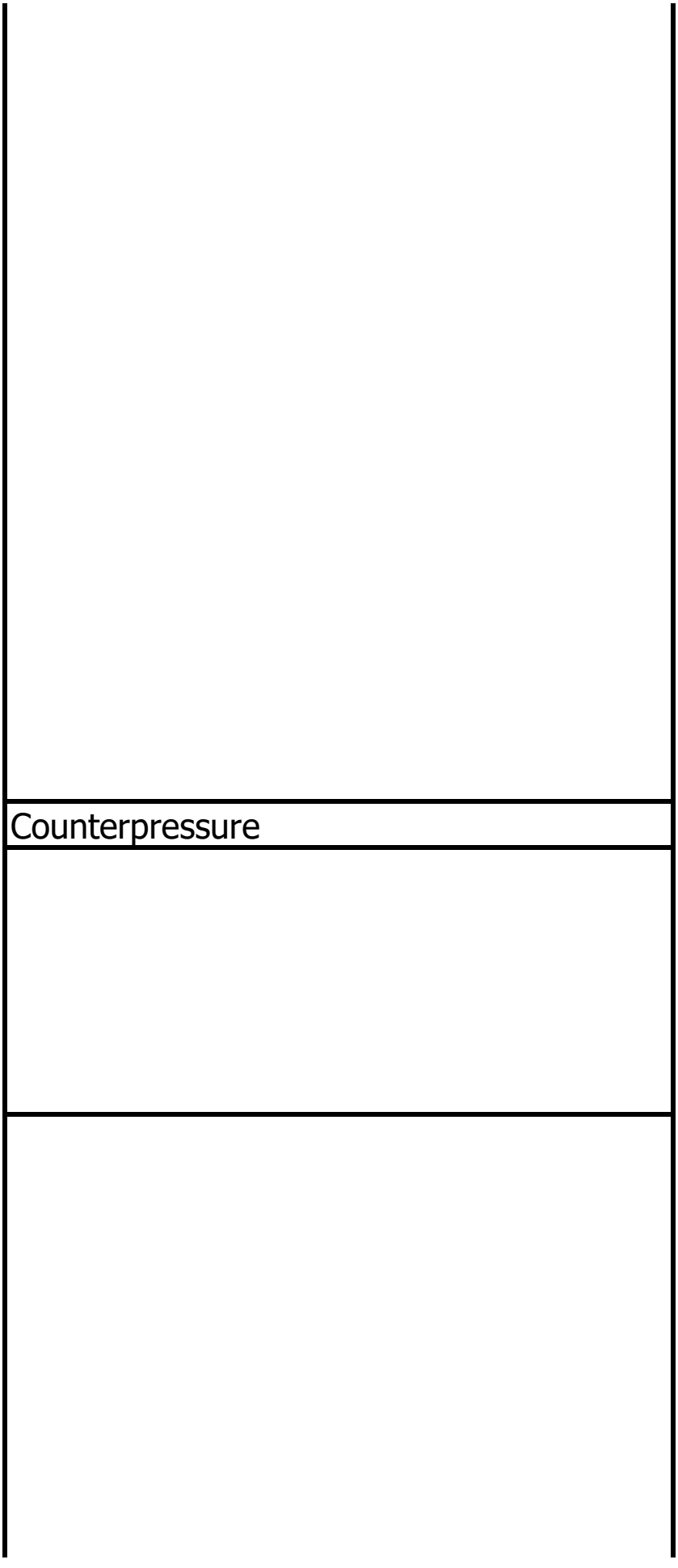
Elbow flexion
Elbow extension
Adduction
Internal rotation
Thrust and Withdrawal Combinations
Contract-Relax
Slow Reversal
Resistance
Resistance
Approximation
irradiation

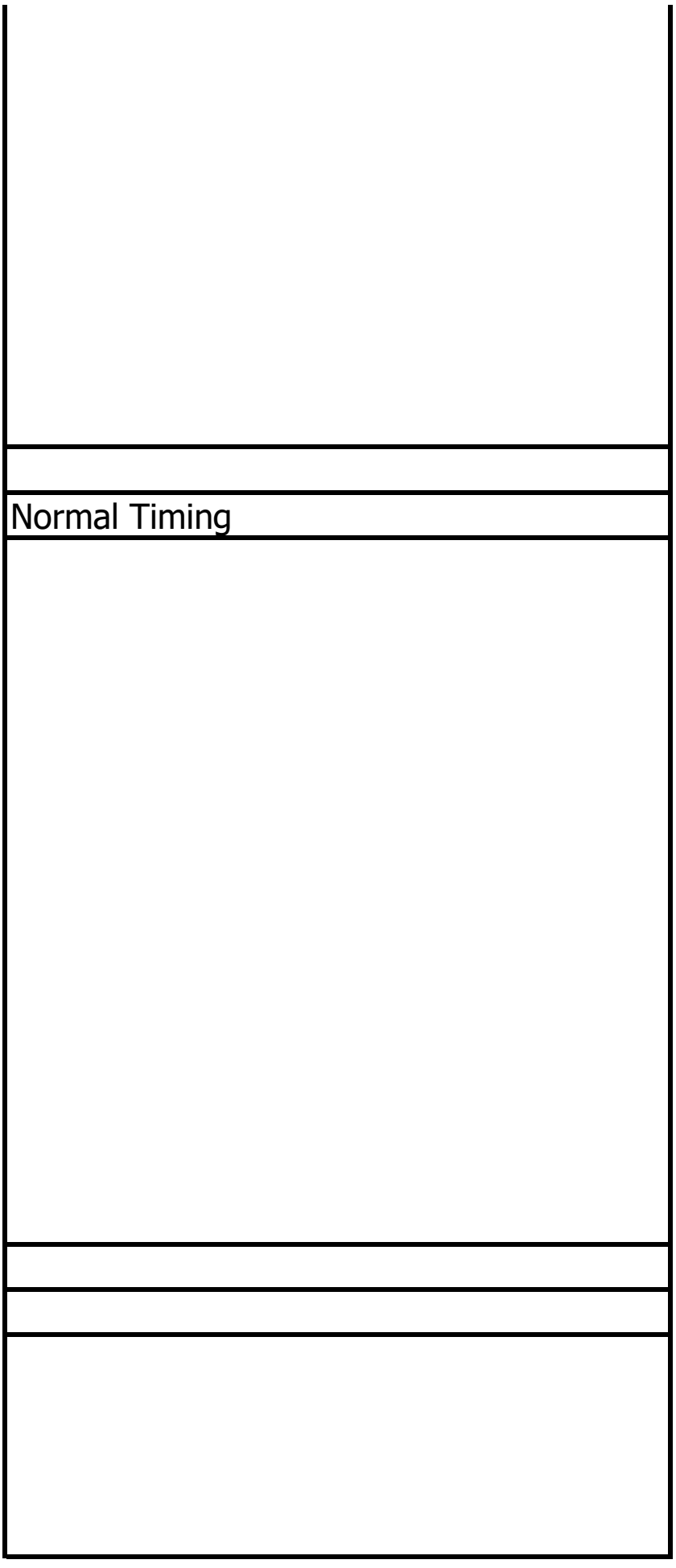
Dynamic Reversals
Repeated Contractions
Contract-Relax
Hold-Relax
Extension
wrist-hand complex
pattern synergy
Shoulder motion

Scapular motion
Supination
Radial abduction
Dorsal Extension
Finger Extension
Abduction Finger
Pronation
Scapula
Ulnar abduction
Palmar flexion
Finger flexion
Adduction finger
neutral rotation
grips
rotary components
distal grip
proximal grip

lumbrical grip
forearm
humerus
optimal elongation
limb
Hamstrings
Traction
Approximation
Timing for Emphasis
Distal Component
Radial Deviation

Radial Deviation
Ulnar Deviation
Distal Movement
Proximal Components
Illium
Stretch reflex
Opposition
Combination of Isotonics


Counterpressure


Normal Timing

anterior palmar surface
Anterior depression
Stride position
tibia
metacarpal bones
dorsal surface
Reinforcement
lumbar spine
Femur
Stabilization

Chopping and Lifting

Thrust and Withdrawal
Ulnar Thrust and Withdrawal
Reciprocal Patterns
Bilateral Symmetrical/Asymmetrical patterns
Eversion
Inversion
Dorsiflexion

Plantar Flexion

Μετάφραση
Ιδιοδεκτική, Νευρομυική Διευκόλυν
Άνω άκρο
Κάμψη
Απαγωγή
Κορμός
Περιστροφή/Στροφή
Έξω στροφή

Κάμψη του αγκώνα

Έκταση του αγκώνα

Προσαγωγή

Έσω στροφή

Ώθηση και Συνδυασμοί απόσυρσης

Σύσπαση-Χαλάρωση

Αργή Αντιστροφή

Αντίσταση

Τάση

Προσέγγιση, συμπίεση αντανάκλαση του πόνου ή του

ερεθίσματος

Δυναμικές Αντιστροφές

Επαναλαμβανόμενες συσπάσεις

Σύσπαση-Χαλάρωση

Κράτημα-χαλάρωση

Έκταση

πατέντο συνεργείας

Κίνηση του ώμου

κίνηση της ωμοπλάτης

Υπτιασμός

Κερκιδική απόκλιση

Ραχιαία Έκταση

Έκταση δακτύλου

Απαγωγή δακτύλου

Πρηνισμός

ωμοπλάτη

ωλένια απαγωγή

Παλαμιαία κάμψη

Κάμψη δακτύλου

Προσαγωγή δακτύλου

ουδέτερη περιστροφή

λαβές

περιστρεφόμενοι βασικοί παράγοντε

περιφερική λαβή

κεντρική λαβή

ελμινθοειδής λαβή

αντιβραχίονας

βραχιόνιο οστό

βέλτιστη επιμήκυνση

άκρο

Έλξη

Συμπίεση, συμπλησίασμα

Συγχρονισμός για Έμφαση

Περιφερικός Ανταγωνιστής

κερκιδική απόκλιση

κερκιδική απόκλιση

ωλένια απόκλιση

περιφερική κίνηση

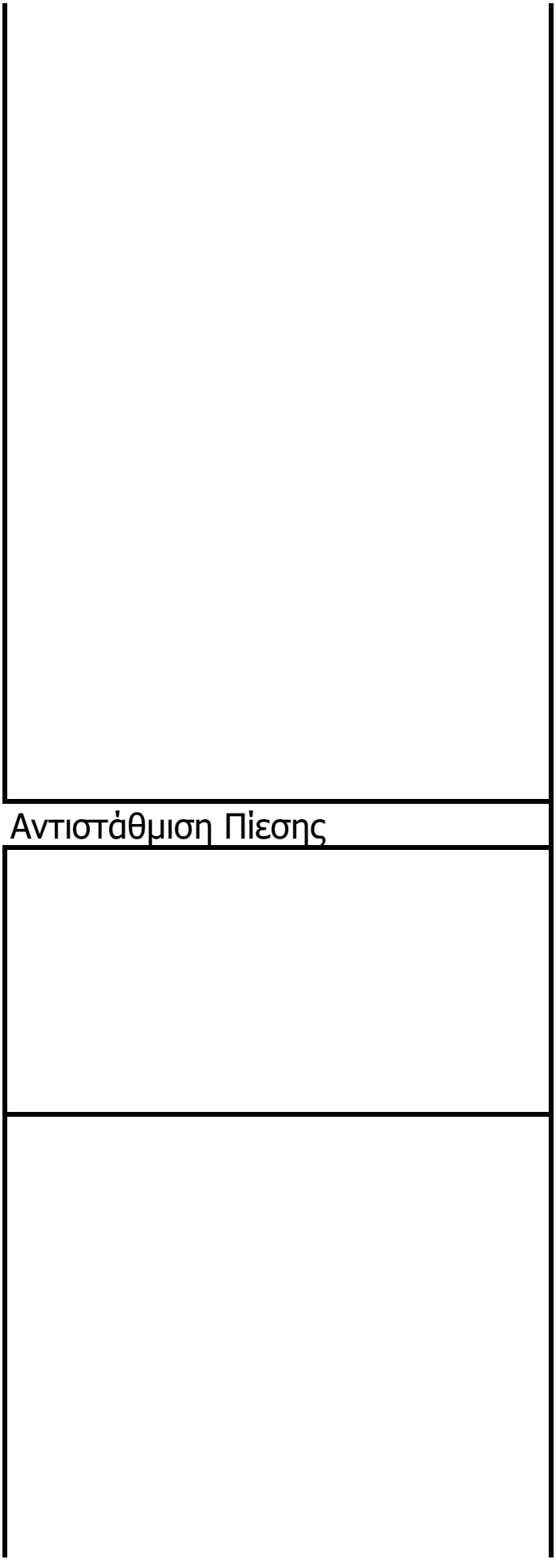
κεντρικοί ανταγωνιστές

λαγόνιο οστό

αντανακλαστικό τεντώματος

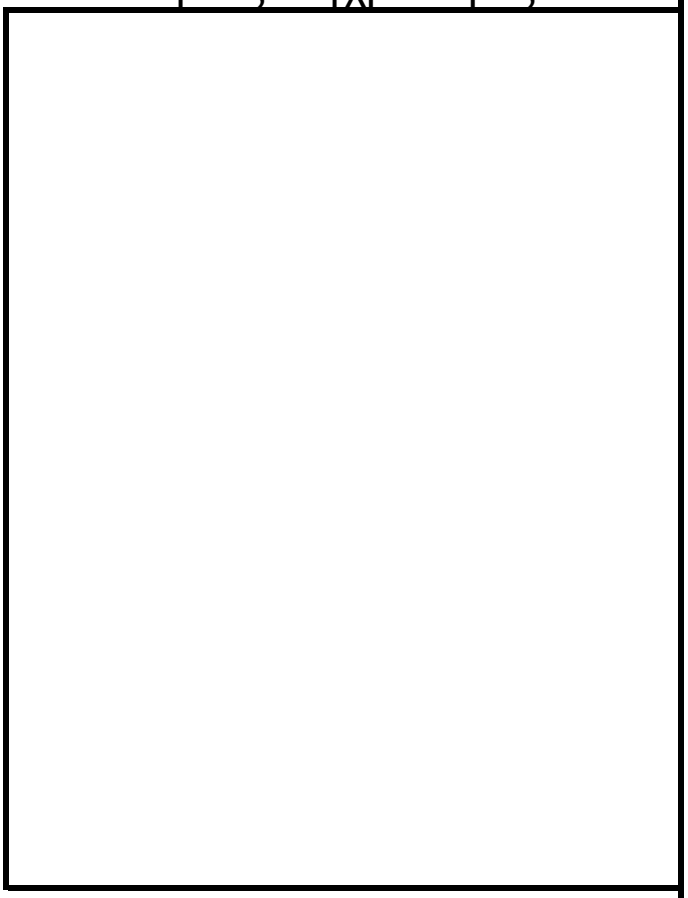
Αντίθεση

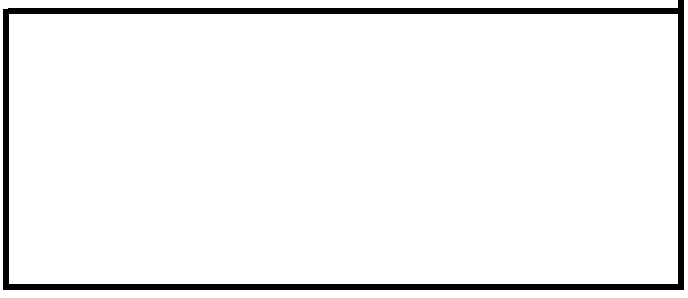
Συνδυασμός Ισοτονικών Συσπάσεω


Αντιστάθμιση Πίεσης



Φυσιολογικός Συγχρονισμός





πρόσθια παλαμιαία επιφάνεια

πρόσθια κατάσπαση

Θέση βηματισμού

κνήμη

Μετακάρπια οστά

Ραχιαία επιφάνεια

Ενίσχυση

οσφυϊκή μοίρα

μηρός

Σταθεροποίηση

Αιώρηση και Ανύψωση

Ώθηση και Απόσυρση

Ωλένια ώθηση με απόσυρση

Αμφίδρομα κινητικά σχήματα

Αμφιτερόπλευρα συμμετρικά/ασυμμ
σχήματα

Ανάσπαση έξω χείλους

Ανάσπαση έσω χείλους

Ραχιαία Κάμψη

Πελματιαία κάμψη

ήμα διαφόρων συνδυαστικών κινήσεων, για την διευκόλυνση αποκατάσ
λογικής λειτουργίας των μυών, την ενδυνάμωση και την αντοχή τους.
και ως σχήμα "Αιώρησης και Ανύψωσης", το κύριο στοιχείο της τεχνικ
αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου του ασθενούς, στα άνω και κάτω άκ
ωμοπλάτης, του κορμού και της οσφυϊκής μοίρας και της πυελικής ζών

Η τεχνική PNF, διευκολύνει τη σύσπαση του αδύναμου μυός και συμβ
βελτίωση του εύρους κίνησης, ενδυναμώνοντας τους μύες και ενεργοπ
των αδύναμων μελών του σώματος.

Εφαρμόζεται σε ασθενείς με περιορισμένο εύρος κίνησης που δεν έχου
νεται κάποιος βαθμός χάλασης του ανταγωνιστικού σχήματος, με αποτ
Βοηθάει τον ασθενή να αποκτήσει τον έλεγχο της κίνησης,

Η ικανότητα εκτέλεσης κίνησης, σε μία στατική θέση και ικανότητα εκτ
αρχική θέση. Η τεχνική της δυναμικής αντιστροφής χρησιμοποιείται γι

Ανάπτυξη μυϊκής συνέργειας.
Κύριο Ιδιοδεκτικό Ερέθισμα. Με την προσφορά κατάλληλης αντίσταση
διαδικασία της σταθεροποιητικής δράσης των μυών.

Ενσωμάτωση, πρόσθετων αισθητηριακών ερεθισμάτων, όπως παρόμοι
για τη βοήθεια και την έναρξη και τη διάρκεια της κίνησης, για έμφασ
αυτόματα μετά από έλξη (traction). Σχήμα έλξης-συμπίεσης
Αποτελεί την εξάπλωση και την αύξηση δύναμης ενός ερεθίσματος. Αυ
μός των ερεθισμάτων και η δύναμή τους, αυξάνεται. Η απάντηση μπορ
ή αναχαίτηση της σύσπασης.

Η ικανότητα εκτέλεσης κίνησης, σε μία στατική θέση και ικανότητα εκ κιινήσεων, βασιζόμενη στην αρχική θέση. Η τεχνική της δυναμικής αντ για την εκμαθηση της αντιστρφοής τηε μυϊκής σύσπασης μεταξύ των
Άσκηση για την αντιμετώπιση χρόνιου πόνου. Ο ασθενής επαναλαμβάν πάσεις σε απομονωμένα τμήματα του σώματος, περιλαμβάνοντας ασκ Εκφράζει την ταυτόχρονη σύσπαση αγωνιστών και ανταγωνιστών μυώ και της αντοχής των μυών. Αύξηση του εύρους κίνησης με την ενίσχυ
Χρησιμοποιείται για ανάλογες ομάδες, μετά τη σύσπαση ενός μυός για μυών. Μετά τη σύσπαση του μυός αυτόματα ακολουθεί σύντομο χρον για μια σύντομη λανθάνουσα χρονική περίοδο. Σημαντικό στοιχείο εδ σωστές αναπνοές, κυρίως κατά τη διάρκεια της αντίστασης που προσφ και της αντοχής των μυών. Αύξηση του εύρους κίνησης με την ενίσχυ Χρησιμοποιείται για ανάλογες ομάδες, μετά τη σύσπαση ενός μυός για μυών. Μετά τη σύσπαση του μυός αυτόματα ακολουθεί σύντομο χρον για μια σύντομη λανθάνουσα χρονική περίοδο. Σημαντικό στοιχείο εδ σωστές αναπνοές, κυρίως κατά τη διάρκεια της αντίστασης που προσφ
Χρησιμοποιείται για ανάλογες ομάδες, μετά τη σύσπαση ενός μυός για μυών. Μετά τη σύσπαση του μυός αυτόματα ακολουθεί σύντομο χρον για μια σύντομη λανθάνουσα χρονική περίοδο. Σημαντικό στοιχείο εδ σωστές αναπνοές, κυρίως κατά τη διάρκεια της αντίστασης που προσφ Χρησιμοποιείται για ανάλογες ομάδες, μετά τη σύσπαση ενός μυός για μυών. Μετά τη σύσπαση του μυός αυτόματα ακολουθεί σύντομο χρον για μια σύντομη λανθάνουσα χρονική περίοδο. Σημαντικό στοιχείο εδ σωστές αναπνοές, κυρίως κατά τη διάρκεια της αντίστασης που προσφ
Χρησιμοποιείται για ανάλογες ομάδες, μετά τη σύσπαση ενός μυός για μυών. Μετά τη σύσπαση του μυός αυτόματα ακολουθεί σύντομο χρον για μια σύντομη λανθάνουσα χρονική περίοδο. Σημαντικό στοιχείο εδ σωστές αναπνοές, κυρίως κατά τη διάρκεια της αντίστασης που προσφ

Με τη χρήση της έλξης, διευκολύνεται η κίνηση, ουτώς ώστε οι μυς να
νευρομυϊκή απάντηση, οδηγήσει στην ευελιξία και ευκαμψία των μυών

Χρησιμοποιείται άμεσα έπειτα από την τεχνική έλξης, έλξης-συμπίεσης

Η μέθοδος PNF περιλαμβανει κυρίως δύο βασικά στάδια εκπαίδευσης τ
έναρξη και την τεχνική του Συγχρονισμού για Έμφαση. Στόχος αυτών
θηση των φυσιολογικών προτύπων σύσπασης (Contraction) των λειτου
ρετικές αρχικές θέσεις.

Η μέθοδος PNF περιλαμβανει κυρίως δύο βασικά στάδια εκπαίδευσης τ
έναρξη και την τεχνική του Συγχρονισμού για Έμφαση. Στόχος αυτών
θηση των φυσιολογικών προτύπων σύσπασης (Contraction) των λειτου
ρετικές αρχικές θέσεις.
Η μέθοδος PNF περιλαμβανει κυρίως δύο βασικά στάδια εκπαίδευσης τ
έναρξη και την τεχνική του Συγχρονισμού για Έμφαση. Στόχος αυτών
θηση των φυσιολογικών προτύπων σύσπασης (Contraction) των λειτου
ρετικές αρχικές θέσεις.
Η μέθοδος PNF περιλαμβανει κυρίως δύο βασικά στάδια εκπαίδευσης τ
έναρξη και την τεχνική του Συγχρονισμού για Έμφαση. Στόχος αυτών

θηση των φυσιολογικών προτύπων σύσπασης (Contraction) των λειτου
ρετικές αρχικές θέσεις.

Η μέθοδος PNF περιλαμβανει κυρίως δύο βασικά στάδια εκπαίδευσης τ
έναρξη και την τεχνική του Συγχρονισμού για Έμφαση. Στόχος αυτών
θηση των φυσιολογικών προτύπων σύσπασης (Contraction) των λειτου
ρετικές αρχικές θέσεις.

Χρησιμοποιείται για την επανατροφοδότηση των λειτουργιών των μυώ
διευκόλυνση της σπονδυλικής ακαμψίας, για επίτευξη βέλτιστης ευλυγ

διευκόλυνση της σπονδυλικής ακαμψίας, για επίτευξη βέλτιστης ευλυγ
των μυϊκών ομάδων

διευκόλυνση της σπονδυλικής ακαμψίας, για επίτευξη βέλτιστης ευλυγ
των μυϊκών ομάδων

διευκόλυνση της σπονδυλικής ακαμψίας, για επίτευξη βέλτιστης ευλυγ
των μυϊκών ομάδων

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή

ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την
ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας

Ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις: Χρησιμοποιούνται από τον Θεραπευτή
ηθούν οι αδύναμοι μύες, στο σχήμα PNF, ένα από τα πατέντα περιλαμ
Εφαρμόζονται από τον Θεραπευτή υπό μορφή αιώρησης και ανύψωση
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την

ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.
Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την
ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.

Η τροχιά και το εύρος κίνησης εξαρτώνται από το επίπεδο δύναμης κα
του ασθενούς, ασκούνται με αντίσταση, με στόχο τη μυϊκή ισχύ και όγ
αντοχής και της μυϊκής συνέργιας
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την
ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την
ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.
Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την
ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την
του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή
η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν παρ
παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.

Αποτελεί ένα λειτουργικό πρότυπο. Έχει ως βασικά χαρακτηριστικά τη ολογική διαδοχή των κινήσεων (normal timing), την κύρια κίνηση την του κορμού και τον έλεγχο μέσω των ισοτονικών συσπάσεων σε επιμή η απάντηση στο μυοτατικό αντανακλαστικό, χρησιμοποιείται όταν πα παρουσιάσει ισομετρική σύσπαση.
Συνήθως αφορά ένα κινητικό πρότυπο, για την εκγύμναση των μυών για την ενδυνάμωση των μυών του άνω και του κάτω άκρου
Συνήθως, επιτυγχάνεται από τον Θεραπευτή με τη χρήση συγκεκριμέν πατέντων στην τεχνική PNF, για τη σταθεροποίηση, την ενδυνάμωση κυρίως μυών του κορμού (οσφυϊκή μοίρα), οσφυοπυελική ζώνη, αλλ την άσκηση είναι η σωστή σύσπαση των εν τω βάθει μυών του κορμο
Συνήθως, επιτυγχάνεται από τον Θεραπευτή με τη χρήση συγκεκριμέν πατέντων στην τεχνική PNF, για τη σταθεροποίηση, την ενδυνάμωση κυρίως μυών του κορμού (οσφυϊκή μοίρα), οσφυοπυελική ζώνη, αλλ την άσκηση είναι η σωστή σύσπαση των εν τω βάθει μυών του κορμο Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ της οσφυϊκής μοίρας
Συνήθως, επιτυγχάνεται από τον Θεραπευτή με τη χρήση συγκεκριμέν πατέντων στην τεχνική PNF, για τη σταθεροποίηση, την ενδυνάμωση κυρίως μυών του κορμού (οσφυϊκή μοίρα), οσφυοπυελική ζώνη, αλλ την άσκηση είναι η σωστή σύσπαση των εν τω βάθει μυών του κορμο Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί

τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας

Συνήθως, επιτυγχάνεται από τον Θεραπευτή με τη χρήση συγκεκριμέν
πατέντων στην τεχνική PNF, για τη σταθεροποίηση, την ενδυνάμωση
κυρίως μυών του κορμού (οσφυϊκή μοίρα), οσφυοπυελική ζώνη, αλλ
την άσκηση είναι η σωστή σύσπαση των εν τω βάθει μυών του κορμο
Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας

Συνήθως, επιτυγχάνεται από τον Θεραπευτή με τη χρήση συγκεκριμέν
πατέντων στην τεχνική PNF, για τη σταθεροποίηση, την ενδυνάμωση
κυρίως μυών του κορμού (οσφυϊκή μοίρα), οσφυοπυελική ζώνη, αλλ
την άσκηση είναι η σωστή σύσπαση των εν τω βάθει μυών του κορμο
Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας
Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας
Άσκηση για την αντιμετώπιση χρόνιου πόνου. Ο ασθενής επαναλαμβάν
πάσεις σε απομονωμένα τμήματα του σώματος, περιλαμβάνοντας ασκ
Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ

του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας
Άσκηση για την αντιμετώπιση χρόνιου πόνου. Ο ασθενής επαναλαμβάν
πάσεις σε απομονωμένα τμήματα του σώματος, περιλαμβάνοντας ασκ

Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας
Άσκηση για την αντιμετώπιση χρόνιου πόνου. Ο ασθενής επαναλαμβάν
πάσεις σε απομονωμένα τμήματα του σώματος, περιλαμβάνοντας ασκ

Είναι παρόμοιο με τα διαγώνια σχήματα στην PNF, με κατεύθυνση προ
με τον κεντρικό άξονα του σώματος, κινείται αντίθετα προς την κίνησ
ακολουθεί διαγώνιο τόξο σχετικά με τη μέση γραμμή του σώματος. Εί
τερόπλευρα σχήματα., κυρίως παρουσιάζεται όπως βλέπουμε και στο κ
του κάτω άκρου του ασθενούς, όπως παραδείγματος χάριν για την ενδ
της οσφυϊκής μοίρας
Άσκηση για την αντιμετώπιση χρόνιου πόνου. Ο ασθενής επαναλαμβάν
πάσεις σε απομονωμένα τμήματα του σώματος, περιλαμβάνοντας ασκ

Συνδυασμός των σχημάτων Αιώρησης και Ανύψωσης, με παρότρυνση

Συνδυασμός των σχημάτων Αιώρησης και Ανύψωσης, με παρότρυνση
μετρία ή ασυμετρία αντίστοιχα
Αφορά το κάτω άκρο/πόδι, κινήσεις που αφορούν την ποδοκνημική άρ

Αφορά το κάτω άκρο/πόδι, κινήσεις που αφορούν την ποδοκνημική άρ

Αφορά το κάτω άκρο/πόδι, κινήσεις που αφορούν την ποδοκνημική άρ

Αφορά το κάτω άκρο/πόδι, κινήσεις που αφορούν την ποδοκνημική άρ

Πηγή
Bobath B. (Bobath Center London 2004)
A neuro-developmental treatment of
cerebral palsy.
Principal of the Western Cerebral Palsy Center
London. Reprinted from ‘Physiotherapy’ August 1963
Bobath B Adult Hemiplegia (1990)
άλλει στη διατήρηση ή τη
Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικουεραπεία σε βλάβες του περιφ
νευρικού συστήματος
Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια καθηγήτρια ανατομίας
Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια καθηγήτρια ανατομίας
Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ανατομίας
Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ανατομίας
Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ανατομίας

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού
Νευρικού Συστήματος

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού
Νευρικού Συστήματος

Ε. Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ανατομίας

Bobath B. (Bobath Center London 2004)
A neuro-developmental treatment of
cerebral palsy. Principal of the Western Cerebral Palsy
Center,London. Reprinted
from 'Physiotherapy' August 1963

τέλεσης δυναμικών κινήσεων βασιζόμενη στην

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ-ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, ΘΕΣΣΑΛ

ς, διευκολύνει τη

α με την αντίσταση,
η της σταθερότητας, συνήθως εμφανίζεται

ιτό συμβαίνει όταν ο αριθ-
ρεί να είναι διευκόλυνση

τέλεσης δυναμικών
ιστροφής χρησιμοποιείται
ανταγωνιστικών ομάδων.

νει εκούσιες ασκήσεις ή συσ
κήσεις όπως έκτασης-κάμψης
ον με σκοπό τη σταθεροποίηση. Αύξηση της ισχύος
ση αντιρροπιστικής χάλασης.

χαλάρωση, διάταση των
ικό διάστημα χαλάρωσης
ώ είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει
ρέρεται από τον Θεραπευτή.
ση αντιρροπιστικής χάλασης.
χαλάρωση, διάταση των
ικό διάστημα χαλάρωσης
ώ είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει
ρέρεται από τον Θεραπευτή.

χαλάρωση, διάταση των
ικό διάστημα χαλάρωσης
ώ είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει
ρέρεται από τον Θεραπευτή.
χαλάρωση, διάταση των
ικό διάστημα χαλάρωσης
ώ είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει
ρέρεται από τον Θεραπευτή.

χαλάρωση, διάταση των
ικό διάστημα χαλάρωσης
ώ είναι ότι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει
ρέρεται από τον Θεραπευτή.

ι αποσπάσουν μέγιστη
/

, ενίσχυση των μυικών ομάδων

·ου ασθενούς: τη ρυθμική
είναι να προάγουν την εκμά
υργικών κινήσεων, από διαφο

·ου ασθενούς: τη ρυθμική
είναι να προάγουν την εκμά
υργικών κινήσεων, από διαφο

·ου ασθενούς: τη ρυθμική
είναι να προάγουν την εκμά
υργικών κινήσεων, από διαφο

·ου ασθενούς: τη ρυθμική
είναι να προάγουν την εκμά

υργικών κινήσεων, από διαφο

·ου ασθενούς: τη ρυθμική
είναι να προάγουν την εκμά
υργικών κινήσεων, από διαφο

ν από την άσκηση και την
ισίας

ισίας και επαναφορά σωστής λειτουργίας

ισίας και επαναφορά σωστής λειτουργίας

ισίας και επαναφορά σωστής λειτουργίας

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ς. (Chopping and Lifting).

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ς. (Chopping and Lifting).

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ς. (Chopping and Lifting).

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι

βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ις. (Chopping and Lifting).
ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ις. (Chopping and Lifting).
ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ις. (Chopping and Lifting).
ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

για να ενισχυθούν και να ισχυροποι
βάνει ισομετρικές μυϊκές συσπάσεις.
ις. (Chopping and Lifting).
ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι

τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ι σωστής λειτουργικότητας των μυών
γκο του μυός, για τη βελτίωση της

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

ν αρχική θέση, (starting position), τη φυσι
τελική θέση (end position). Στοχεύει στον έλεγχο
μκυνση (elongation). Η σύσπαση των μυών είναι
ρατηρείται ότι ο ασθενής δεν μπορεί να

κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

ων
και την αντοχή
ά και της ωμοπλάτης. Κλείδι σε αυτή
ύ.
ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

ων
και την αντοχή
ά και της ωμοπλάτης. Κλείδι σε αυτή
ύ.
ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

νει εκούσιες ασκήσεις ή συσ
κήσεις όπως έκτασης-κάμψης
ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση

δυνάμωση του κορμού και

νει εκούσιες ασκήσεις ή συσ
κήσεις όπως έκτασης-κάμψης

ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

νει εκούσιες ασκήσεις ή συσ
κήσεις όπως έκτασης-κάμψης

ος τα κάτω, σε σχέση
η της ανύψωσης,
ναι ο όρος για τα αμφο-
κείμενο, στην εκγύμναση
δυνάμωση του κορμού και

νει εκούσιες ασκήσεις ή συσ
κήσεις όπως έκτασης-κάμψης

προσφορά αντίστασης από τον ασθενή.

προσφορά αντίστασης από τον ασθενή, με συμ

σθρωση

σθρωση

σθρωση

›θρωση

Συγκείμενο
PNF techniques apply three-dimensional movement, strech, reflex, resistance, to promote functional movement.
PNF Method, applies spiral-diagonal movement patterns. Manual resistance is used, which stimulates the neuromascular system and proprioceptors.
PNF pattern was applied on lower extremity to facilitate the muscles, on the opposite side. The investigation is based upon a single, electro myographic measurement.
A survey od OT Practitioners working in upper extremity stroke rehabi tation was conducted to investigate current clinical practice in a variet of treatment settings.
We may establish that the immobilised lower extremity position in abduction and the flexion end position of the moved limb have an effe on the level of the contralateral muscle activity based on the examina
In the majority of the cases a hip abduction of a lesser degree and a l flexion of a higher degree induced significantly stronger contralateral muscle activity.
We find that the abduction setting of the unmoved limb and the hi on the moved limb has a significant effect on irradiation.
An immediate effect of PNF specific mobilization on the angle of trunk rotation and the Trunk-Pelvis-Hip .Angle range of motion in adloescen girls with doubl idiopathic scoliosis- a pilot study
Measurement of glenohumeral external rotation: Glenohumeral extern

wa measured with the subjects lying supine on a treatment table with their knees.

external rotation was measured with the stationary arm of the goniom to the ground and the moving arm in line with the reference line on th

The command for the lower extremity pattern of flexion-adduction -ex with knee flexion might be (preparation) ready and (action) now pull y and in. (correction) keep pulling your toes up (to correct lack of dorsif

When the amount of IR or total arc of motion difference reaches a cer 20 or more degrees of IR or 8 degrees total arc difference), it is know rotation deficit and total arc of motion deficit can cause alterations of which can in turn lead to clinical findings of impingement and labral p

The first variety of PNF is called the contract-relax (CR) form, and it is stretch followed by an isometric contraction of the already stretched (type of stretching, the muscle is then relaxed after a contraction time (Cornelius & Hinson 1980, Lucas & Koslow 1984), and the procedure ΛΟΝΙΚΗ, 1982.

Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου -δρ. Ιωάννης Χατζημπούγιας Εκδόσεις GM Αθήνα, Ιανουάριος 2007.

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του περιφερ

Butler C., Darrah J., Effects of neurodevelopmental treatment (NDT) for cerebral palsy: an AACPDM evidence report.
Dev Med Child Neurol.
2001;43(11):778-90.

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του περιφερ
νευρικού συστήματος

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του περιφε
νευρικού συστήματος

Ε. Τζόνσον, αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του περιφε
νευρικού συστήματος

Butler C., Darrah J., Effects of neurodevelopmental treatment (NDT)

for cerebral palsy: an AACPDM evidence report.

Dev Med Child Neurol.
2001;43(11):778-90.

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ-ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, ΘΕΣΣΑΛΟ

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερι
Νευρικού συστήματος
Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού Νευρικού συστήματος

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1982.

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού Νευρικού συστήματος

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1982.

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού Νευρικού συστήματος

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού Νευρικού συστήματος

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού Νευρικού συστήματος

ΙΑΤΕ, Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ , Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ, Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ , Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

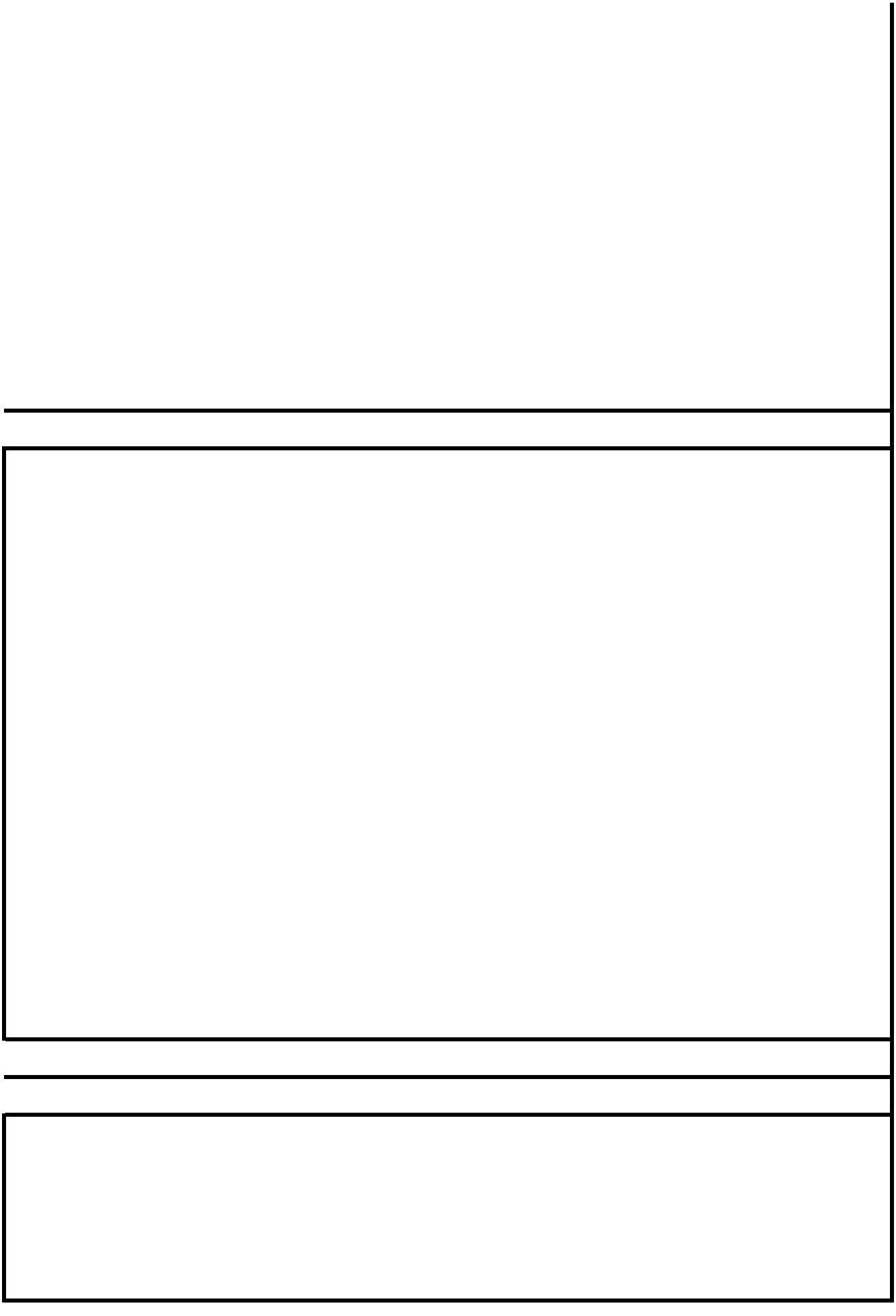
ΙΑΤΕ , Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ , Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού
Νευρικού συστήματος

ΙΑΤΕ, Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας
Ελεθέριος Δ. Φραγκοράπτης
Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερικού
Νευρικού συστήματος

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοεραπεία σε βλάβες του περιφερι
νευρικού συστήματος



Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοεραπεία σε βλάβες του περιφερι
νευρικού συστήματος

Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ, Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

ΙΑΤΕ, Ε.Τζόνσον, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανατομίας

Διαδικτυακό επιστημονικό άρθρο: Effects of Lumbar Resistance and S

Complex Exercises on Extremity Muscle Strength and Endurance of N

Jongwoo Kim, PhD, Department of Physical Therapy, TAEGU Science

ΙΑΤΕ

Διαδικτυακό επιστημονικό άρθρο: Effects of Lumbar Resistance and St

Complex Exercises on Extremity Muscle Strength and Endurance of Nc

Jongwoo Kim, PhD, Department of Physical Therapy, TAEGU Science C

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του περιφερ

Νευρικού συστήματος

Διαδικτυακό Επιστημονικό Άρθρο The Chope and Lift Reconsidered In
romuscular Principles into Orthopedic and Sports Rehabilitation, Micha
Barbara J Hoogenboom and Gray Cook, N AM J Sports Phys Ther, 200

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1982.

ΣΟΦΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1982.

Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερ
Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερ
Ελευθέριος Δ. Φραγκοράπτης, Φυσικοθεραπεία σε βλάβες του Περιφερ

PNF induced irradiation on the Contr

University of Pecs, Faculty of Health

Departement of Physiotherapy

The open Journal of Occupational Th

Rehabilitation of the Upper Extremity

Current Practice As a guide for Curri

PNF INDUCTED IRRADIATION ON T

PNF INDUCTED IRRADIATION ON T

Scoliosis and spinal Disorders

ORGINAL RESEARCH ARTICLE

IMMEDIATE EFFECT ON EXTERNAL
WITH SHOULDER PATHOLOGY USIN
LITATION AND SOFT TISSUE MOBIL
International Journal of Physiotherap
Int J Physiother Res , 2017

Scoliosis and spinal Disorders

Article: The effect of chiropractiv ma
the spine, hip and knee
University of Wollongong
Research online

There was 1.888 times more improv
to control group suggesting better t

The use of particular movement pat

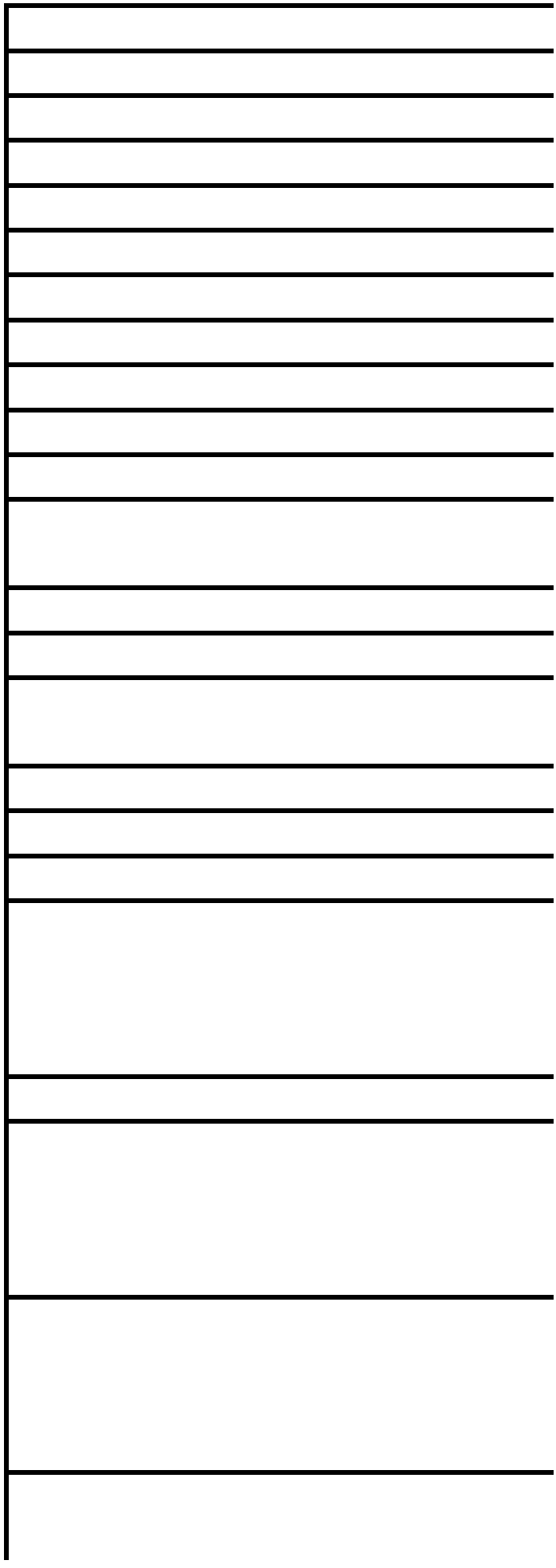
facilitatory techniques might help to

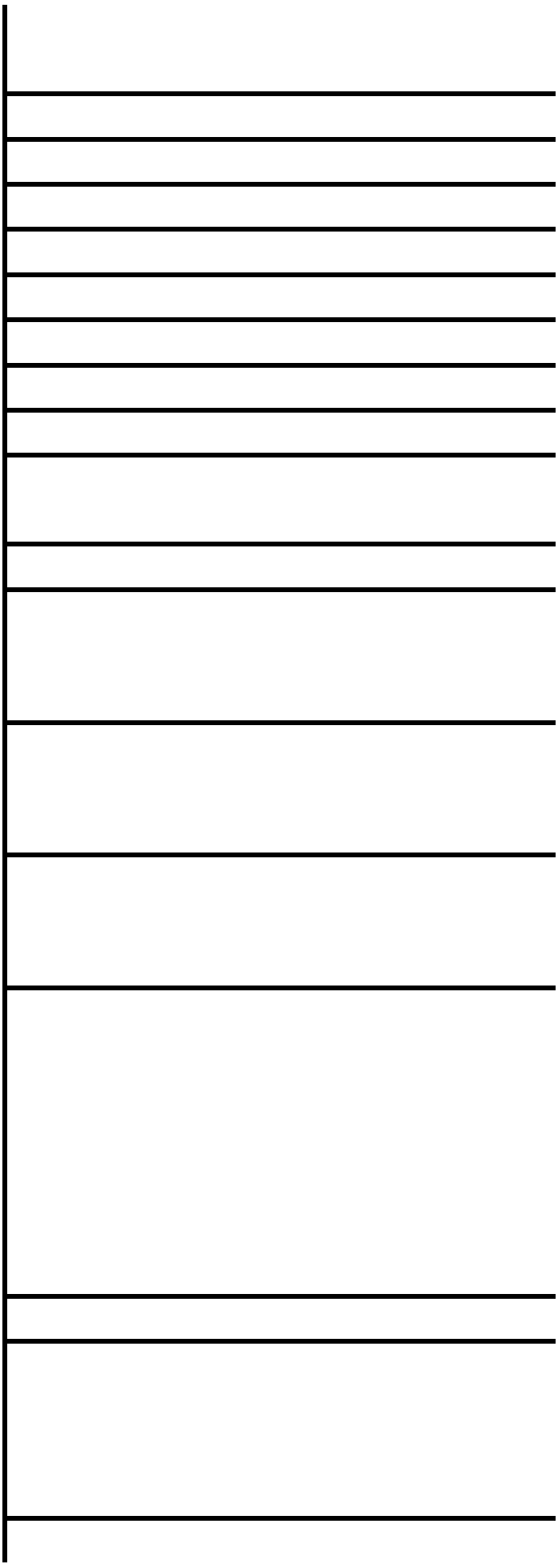
Resistance exercise training produce

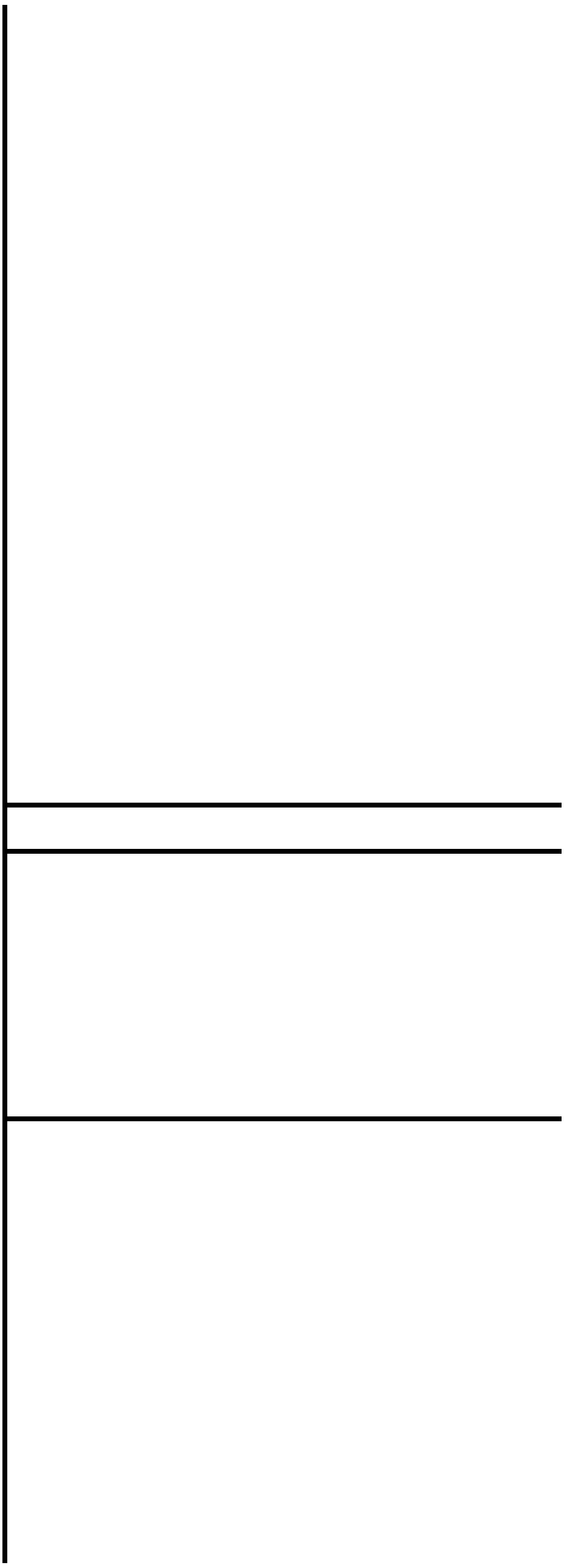
Elastic resistance training with the b

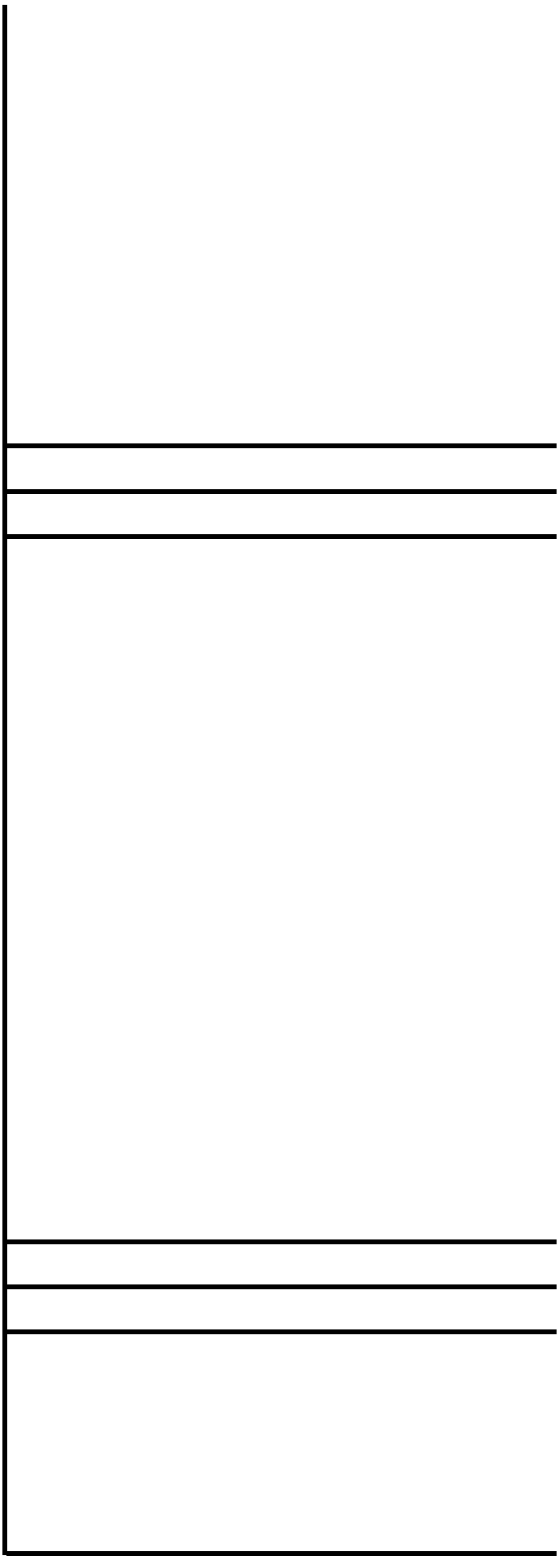
Irradiation may be important and eff
muscle function of an immobilized ar

Irradiation is a spreading and increas









Reinforcement: The results of Carpe

of muscle strength in strong regions

There are some studies of the effect
on upper/lower extremity musch stre

When the chop and lift patterns are
are an excellent assessment of core



:alateral Lower Extremity with EMG Measuring

Sciences , Hungary

ıerapy

y after Stroke

culum

HE CONTRALATERAL LOWER EXTREMITY WITH EMG MEASURING

HE CONTRALATERAL LOWER EXTREMITY WITH EMG MEASURING

ROTATION AND OVERHEAD REACH IN PATIENTS

NG PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FASCI-

LIZATION

by and Research,

nual therapy on

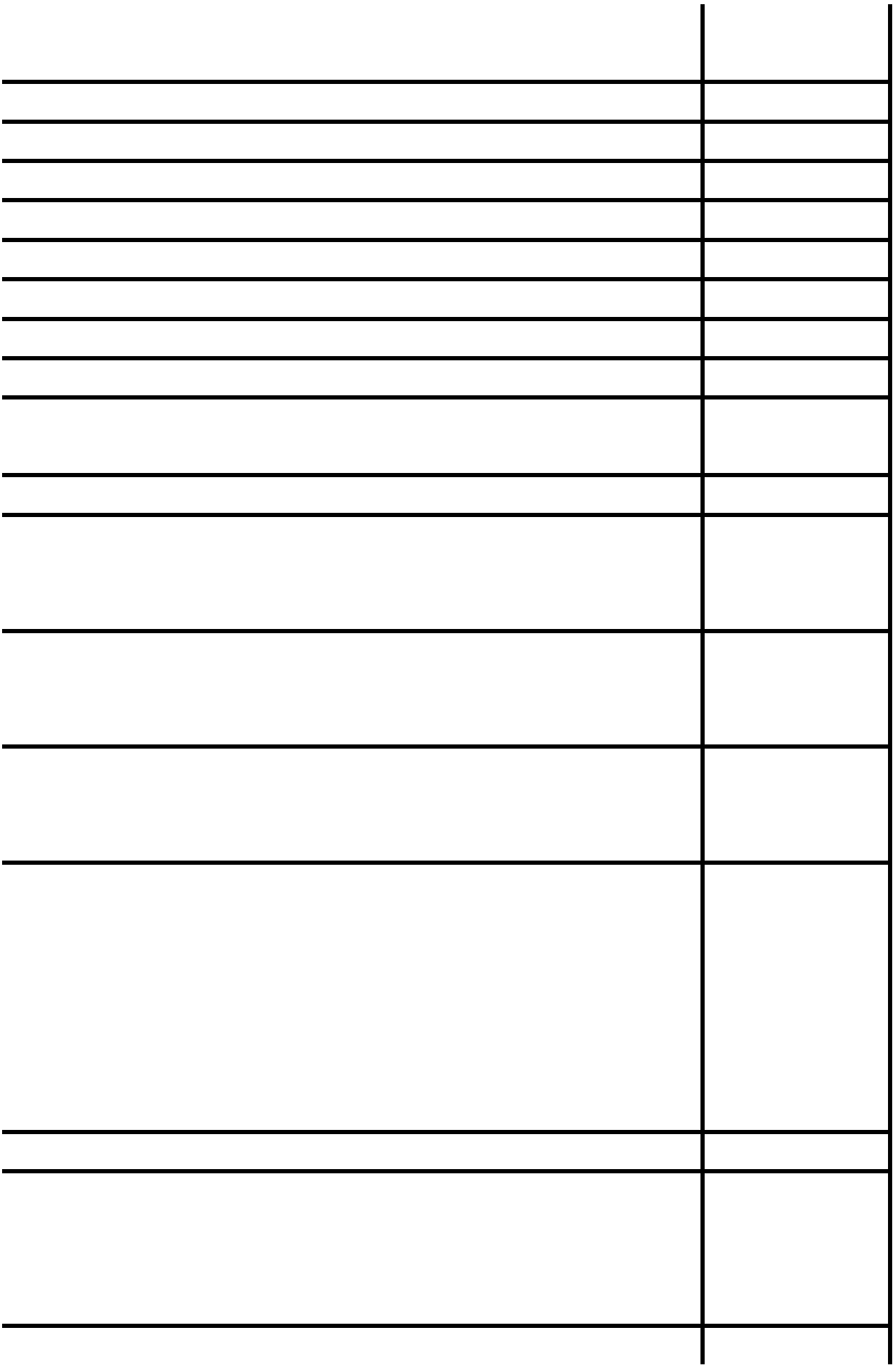
Article: Effectiveness of Pelvic Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation Technique on Facilitation of Trunk Movement in Hemiparetic Stroke Patients

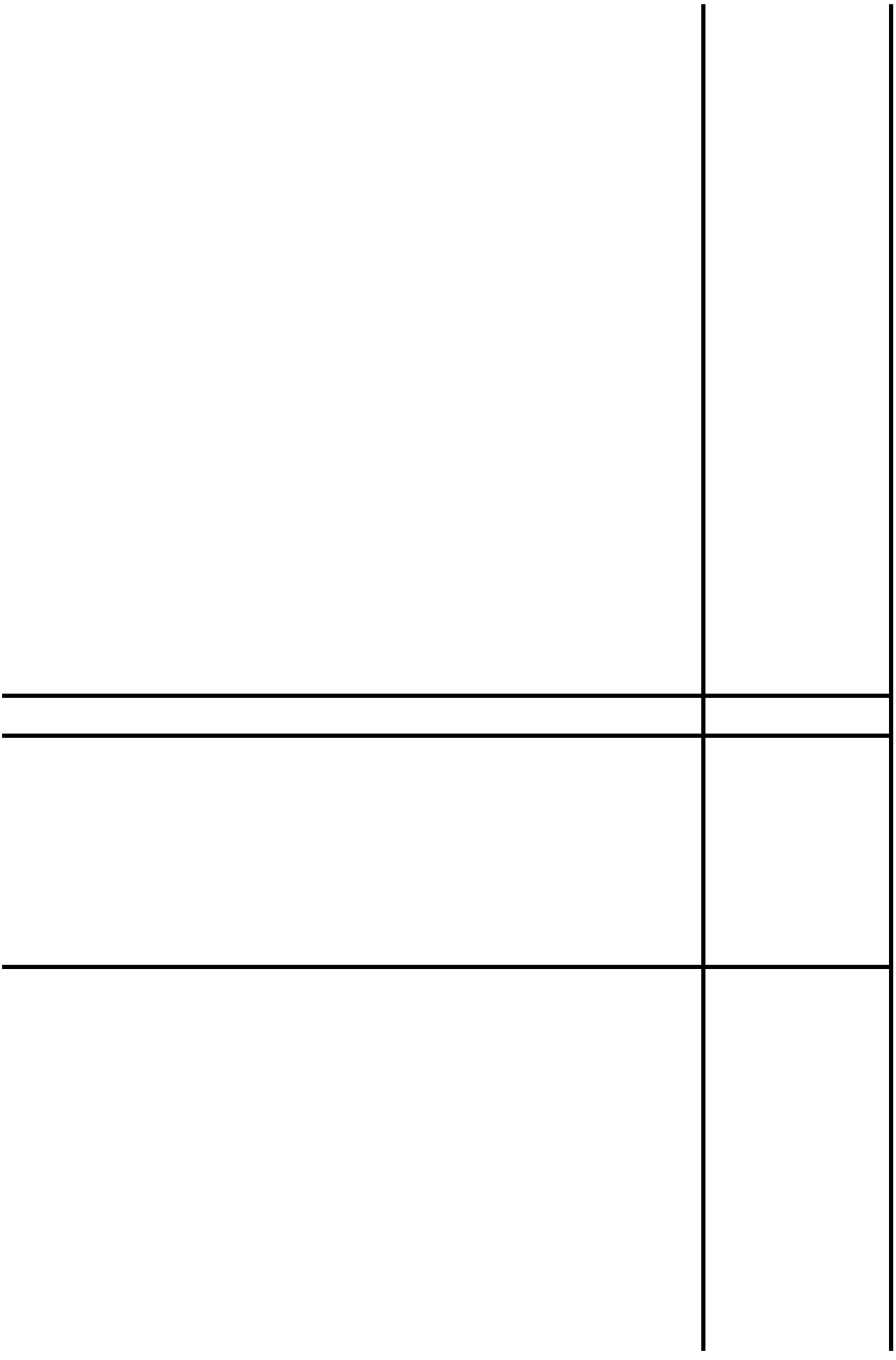
Journal of Dental and Medical Sciences (IOsR-JDMS)

s several changes in muscle, such as hypertrophy, increased

ands has been shown to increase mobility and balanc

fective when the aim of a rehabilitation program is to	
nd painful contralateral (opposite side) leg at the earl	
sed strength of a muscle response.	





s et al. who reported the lowe extremity muscle stren

promotes muscle activity in weak regions.

s of lumbar stabilization of the deep stabilizing and s ength and endurance.	

used in conjuriction with the half and tall kneeling de stability/instability.	

Atkeson CG. (1989) Learning arm k
and dynamics. Annu
Neurosci. 12:157-83.

Γαροφαλίδης Γεώργιος: Επίτομη Ορθοπεδι
Παρισιάνος , Αθήνα 1

