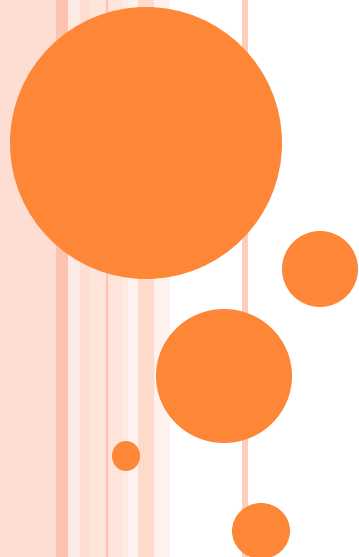


Visoka medicinska škola zdravstva, Doboj

# PROPRIOCEPTIVNA NEUROMUSKULARNA FACILITACIJA



Student: Anđela Avrak  
Anđela Savičević

Mentor: Doc.dr  
Dragana Bojinović  
Rodić

# *PROPRIOCEPTIVNE NEUROMUSKULARNE FACILITACIJE(PNF)*

- Proprioceptivna neuromuskularna facilitacija **je filozofija liječenja koji se temelji na pretpostavci da svaki čovjek, i onaj sa poteškoćama, ima neiskorištene psihofizičke mogućnosti. Značenje PNF-a:**
- **Proprioceptivna**-korištnje podražaja **proprioceptora** (to su osjetilna tjelešca u zglobnoj čahuri, tetivama, ligamentima, mišićima...) I **eksteroceptora** (osjetna tjelešca koja komuniciraju s okolinom, za opip, toplinu, vid, sluh).
- **Neuromuskularna** – označava rad i poboljšanje veza između mišića i živaca.
- **Facilitacija** – olakšanje pokreta, mogućnost započinjanja i vođenja pokreta.



## *CILJEVI LIJEČENJA PNF KONCEPTOM*

- Cilj svakog liječenja je postići najviši nivo funkcioniranja te osamostaliti pacijenta u aktivnostima svakodnevnog života. Terapeut motivira pacijenta, nastoji ne izazvati bol, koristi zdravi dio tijela i na taj način djeluje na bolesno područje.
- Fizioterapeut koristi uzorke pokreta i tehnike postavljajući pacijenta u određene položaje ( ležeći, na boku, sjedeći, stojeći...) ovisno o cilju.



## *VJEŽBE AKTIVNO POTPOMOGNUTIM POKRETOM SA OTPOROM!*

- Tokom izvođenja pokreta u djelu obima gdje to ne
- mogu da ostvare paretični mišići koristi se tehnika
- potpore dopunskom spoljašnjom silom.
- U djelu obima pokreta koji mišići mogu da izvedu,
- tokom podrške segmentu se daje mali otpor , toliko da
- ne zaustavi aktivni dio pokreta segmenta.
- Obuhvatanje ekstremiteta vrši se u blizini zgloba koji
- se tretira.





# *PASIVNE VJEŽBE*

- terapijske vježbe koje se izvode uz pomoć spoljašnje
- sile. Tokom izvođenja vježbi
- odsustvo voljne aktivnosti mišića koji se vježba- bilo
- zbog namjernog neaktivisanja mišića ili zbog
- postojanja neke druge funkcionalne prepreke.
- Ove vježbe se dijele na:
- Intencione vježbe
- Pasivne vježbe za relaksaciju
- Pasivno potporne vježbe
- Pasivno manipulacione vježbe





## *INTENCIONE PASIVNE VJEŽBE*

- Intenciono pasivne vježbe izvode se kod paralize radi očuvanja pokretljivosti zglobova i stimulacije receptora u paralizovanim segmentima. Prilikom izvođenja ovih vježbi pacijent pokušava da izvede planirani pokret aktivirajući volju dok se pokret izvodi pasivno uz pomoć spoljašnje sile.





## *PASIVNE VJEŽBE ZA RELAKSACIJU*

- Primjenjuju radi lokalne ili opšte relaksacije. Utiču samo na pokretljivosti ne i na mišićnu snagu. Koriste se i u slučajevima kada su aktivne vježbe neizvodljive ili kontraindikovane.



## *PASIVNO POTPORNE VJEŽBE*

- Primjenjuju pasivni pokret protiv otpora. Sprovode se kod ograničenja pokreta zbog kontrakture ili povišenog tonusa. Pokreti u ovim vježbama su spori, ritmički male amplitude uz pokušaj da se poveća obim slobodnog dijela pokreta.



○HVALA NA PAŽNJI!

