Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1973)

Heft: 253

Artikel: Margaret Knott in Bad Ragaz und Valens

Autor: Schmidt, Wiltrud

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930502

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Physiotherapeut
Le Physiothérapeute

Nr. 253 Dezember 1973

Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich anerkannter Physiotherapeuten
Bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes Erscheint 2-monatlich

INHALT: Margaret Knott in Bad Ragaz und Valens — Einladung 25 Jahre Schule für Physiotherapie Tarif-Erhöhungen — Augmentation des tarifs — Le Granitomètre — Kurse und Vorträge Mutationen — Aus ausländischen Fachzeitschriften.

Margaret Knott in Bad Ragaz und Valens

von
Wiltrud Schmidt, leitende Physiotherapeutin der Medizinischen Abteilung Bad Ragaz/Schweiz (ärztlicher Direktor Dr. med. W. M. Zinn)

Vom 3.—8. und vom 10.—15. September 1973 fand in der Medizinischen Abteilung Bad Ragaz und in der Klinik Valens je ein Kurs über die Techniken der proprioceptiven, neuromuskulären Fascilitation statt, der von Margaret Knott aus Vallejo, Californien geleitet wurde.

Zusammen mit Miss Voss begann Margaret Knott in den Jahren 1946—1951 auf Grund der wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Kabat und in engstem Kontakt mit ihm, die Komplexbewegungen für physiotherapeutische Zwecke auszuwerten und in die krankengymnastische Behandlung einzuführen. Dabei benützte sie zuerst die sogenannte typischen Bewegungsmuster — Pattern — und entwickelte dazu die verschiedenen Techniken der isometrischen und isotonischen Muskelarbeit. Seit dem Jahre 1951 hat sich die Technik nicht mehr verändert, hingegen wachsen die Anwendungsbereiche noch ständig.

Sinn der beiden Kurse in Bad Ragaz/Valens konnte nicht sein, die je 16 Teilnehmer (nur Physiotherapeutinnen) zur Beherrschung der PNF-Praxis zu bringen. «Maggie» setzte die Grundkenntnisse der Methode und der Bewegungsmuster voraus und zeigte die Anwendungsbereiche hauptsächlich in der konservativen und operativen Orthopädie und Neurologie.

Das Wichtigste war wohl, dass wir Maggie bei der Arbeit beobachten konnten und sahen, was Patienten plötzlich können, wenn eine starke Persönlichkeit mit einer exakten Technik arbeitet. Ein Patient, der kein Englisch sprach, sagte nach der Behandlung: «Sie könnte auch chinesisch sprechen, man weiss doch genau, was man tun muss.» Dasselbe spürten wir, wenn sie an uns demonstrierte. Ihr Erfolg kommt nicht nur aus der Technik, mit der sie nun schon bald 30 Jahre arbeitet, sondern vor allem aus ihrem Einfühlungsvermögen, das sich dem Können und den Möglichkeiten des Patienten anpasst und immer das Optimale von ihm verlangt.

Es war ihr ein Anliegen, uns Physiotherapeutinnen beizubringen, dass wir im Patienten den ganzen Menschen sehen sollten und nicht nur z.B. seine schmerzhafte Schulter oder seine operierte Hüfte.

Bei dem Thema der IRRADIATION demonstrierte sie, wie durch maximalen Widerstand an einer Extremität eine Muskelkette, generalisiert im Bereich des ganzen Körpers zu arbeiten beginnt. Diese Kettenreaktionen sind im Zentralsystem programmiert, und sollten von der Physiotherapeutin ausgenützt werden. So arbeitet der Patient automatisch isotonisch am ganzen Körper und damit auch mit einer Extremi-

tät, die vielleicht schmerzhaft in ihrer Bewegung eingeschränkt ist, ohne dass sie von der Physiotherapeutin berührt wird. Der Patient gewinnt dabei Vertrauen, da es nicht schmerzt. So kann man bald bilateral mit Betonung der gesunden Seite üben und sich langsam an das schmerzhafte Gelenk «heranpirschen».

Bei der Arbeit an einem schmerzhaften Gelenk zeigte Maggie dann:

1. Die Technik HOLD - RELAX, eine isotonische Kontraktion gegen maximalen Widerstand in Richtung der Bewegungseinschränkung, die gleichzeitig eine reziproke Entspannung der kontrakten Antagonisten bewirkt.

2. RHYTHMISCHE STABILISATION, die kurz vor der Schmerzgrenze ausgeführt wird.

Beide Methoden führen durch die Kräftigung der Agonisten und Entspannung der Antagonisten zusammen mit Eisanwendung am Gelenk zu einer schmerzlosen Vergrösserung der Bewegungsamplitude.

Ein anderes Thema war das Auftrainieren geschwächter Muskelgruppen, wofür ebenfalls verschiedene Methoden zur Wahl stehen:

1. TIMING: Hierzu gehört ein Drehpunkt, d.h. ein Gelenk, in dem die Bewegung stattfindet. Die stärkere Muskelgruppe bildet hier den stabilisierenden Teil, die schwächere wird durch wiederholten Stretch, der an einem Hebelarm ansetzt, immer wieder zur Kontraktion gebracht. Dabei wird die Kontraktion von der Peripherie des Hebelarmes her eingeleitet und setzt sich dann proximal bis zur geschwächten Muskelgruppe fort. Durch diese Arbeitsweise kann der Patient sukzessiv in allen Stellungen einer Bewegung maximalen Widerstand geben.

2. SLOW REVERSAL: Hier handelt es sich um eine isotonische Muskelarbeit, die gegen maximalen Widerstand durch die volle Bewegungsamplitude hindurch ausgeführt wird. Zuerst arbeiten die kräftigen Muskelgruppen, worauf eine sofortige Umkehr in das geschwächte, antagonistische Bewegungsmuster (Pattern) folgt. Dieser Wechsel wird ohne Pause etliche Male wiederholt, wobei jedes Mal der Widerstand etwas gesteigert wird.

Auf Grund ihrer langjährigen Erfahrung betont Maggie die Wichtigkeit der Arbeit an Rumpf und Becken in jeder Ausgangsstellung, fast bei jedem Patienten ohne Rücksicht auf die Diagnose.

Schliesslich arbeitet sie, besonders mit den neurologischen Fällen, sehr viel auf der Matte. Ihrer Ansicht nach sollte man die physiotherapeutische Rehabilitation mit den primitiven Bewegungen beginnen. Dazu gehört besonders das Rollen, weil es — wieder ausgeführt in Pattern — zum vollen Bewegungsmass, nicht nur um mehrere Gelenkachsen der Extremitäten, sondern auch um die eigene Körperachse führt. Es kann von verschiedenen Punkten her eingeleitet werden: vom Kopf, von einem Arm, einem Bein oder bilateral von beiden Armen oder Beinen.

Neben der Technik, die Maggie souverän handhabt, faszinierte ihr hervorragendes pädagogisches Geschick. Uns verdarb sie niemals die Lust an PNF durch Kritik, sondern zeigte uns immer wieder geduldig und liebevoll, wie einfach und leicht es geht, wenn man auf einige kleine, aber grundsätzliche Dinge achtet.

«To be in the groove» war das Schlagwort der Kurse, d.h. immer in der richtigen Diagonale arbeiten. Beim gegenseitigen Ueben merkten wir, dass es fast unmöglich ist, ein bestimmtes Pattern im vollen Bewegungsausmass gegen Widerstand durchzuführen, wenn die Richtung des Widerstandes nicht ganz genau stimmt, oder wie ein Stretch, der nicht aus der maximal gedehnten Stellung erfolgte, keine Antwort durch den Reflex fand. (Maggie: «die Physiotherapeutin ist schuld, wenn es nicht klappt.) Und sie konnte es uns zeigen!

Der Kurs war ein grosses Erlebnis, nicht nur in fachlicher, sondern auch in pädagogischer und menschlicher Hinsicht, und es bleibt zu hoffen, dass Technik und eigene Erfahrung zu einer Bereicherung unserer Arbeit führt.

Unser Dank gilt Margaret Knott und Dr. med. W.M. Zinn, der sie eingeladen hat.