

# NKT – Neurokinetic Therapie

## Was ist NKT?

Mit NKT (Neurokinetic Therapy) können dysfunktionelle Haltungs- und Bewegungsmuster, die die Ursache für viele Bewegungs- und Leistungseinschränkungen, chronische Schmerzen und Degenerationserscheinungen der Muskeln und Gelenke sind, nachhaltig und präzise korrigiert werden.

Physiotherapeuten verwenden diese Beurteilungstechnik, um die Ursache der Beschwerden eines Patienten zu ermitteln. Neurokinetic Therapie (NKT) ist eine Anwendung der Theorie der Motorsteuerung, der Neurowissenschaften und der funktionellen Anatomie (Neurobiomechanik), die von David Weinstock entwickelt wurde. NKT hilft, fehlerhafte Bewegungsmuster in der Bewegungszentrale des Gehirns zu ermitteln.

Anbieter verwenden bestimmte NKT Protokolle, um festzustellen, welche Muskeln neuronal gehemmt (inhibiert) sind und welche Muskeln sie kompensieren, also neuronal überaktiv (fasziliert) sind. Mit diesen Informationen können sie dann ein korrigierendes Trainingsprogramm erstellen, das sich auf die richtigen Bewegungsmuster konzentriert, und das Motor Control Center neu programmieren.

## Wofür wird NKT verwendet?

Mit der NKT können verschiedene Zustände beurteilt und behandelt werden. Dazu gehören Gelenkschmerzen

- Nacken- oder Rückenschmerzen
- Gangfunktionsstörungen
- Patienten vor oder nach der Operation
- Kiefergelenkerkrankungen
- gestörte Narben.

Anstatt Symptome zu jagen, können Therapeuten die NKT verwenden, um die Ursachen für Schmerzen, Verspannungen oder Schwäche zu finden. Der Patient muss jedoch noch Korrekturmaßnahmen durchführen, damit der Körper die Änderungen akzeptieren kann. Dies wird schließlich die Funktionsstörung außer Kraft setzen und ein neues funktionales Bewegungsmuster erzeugen. Jeder Patient ist anders und einige brauchen länger als andere.

Zum Beispiel behandle ich häufig Patienten mit Rückenschmerzen. Die meisten Patienten arbeiten vorwiegend in sitzender Haltung, fahren sitzend in die Arbeit und wieder nach Hause. Dies langanhaltende schlechte Haltung verursacht Beschwerden im unteren Rücken, die oftmals mit Vorbeugeschmerzen einhergehen und im schlimmsten Fall sogar einen Bandscheibenvorfall verursachen können. Mit dem NKT-Protokoll kann ich feststellen, welche spezifischen Kernmuskeln geschwächt sind, welche Muskeln im unteren Rückenbereich überlastet sind und auf welche Weise sogar Narben eine Funktionsstörung verursachen können.

Spezielle NKT Übungen ermöglichen es dem Gehirn, korrekte Bewegungsmuster zu verarbeiten und eine Neuprogrammierung zu beginnen. Dies ermöglicht es den Menschen

auch, an der Muskelaufbaukraft zu arbeiten und Überkompensationsmuster in anderen Muskeln zu vermeiden.

## **Warum NKT?**

Die Identifikation und Neutralisierung von dysfunktionellen Bewegungsmustern nach dem NKT Konzept führt oft zu schnellen und nachhaltigeren Ergebnissen als andere Techniken. NKT kann somit Lösungen für Beschwerden oder Pathologien bieten, die auf vorherige Behandlungen nicht angesprochen haben.

( Quelle : <https://www.teamphysios.at/physiotherapie-wien/nkt-neurokinetic-therapie-wien/> )