

## **PNF „Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“**

**PNF** ist eine Behandlungsmethode, die auf dem Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln und Gelenken aufbaut.

### **Propriozeptive:**

Der Körper verfügt über unterschiedliche Sinnesorgane. Daher weiss man ohne hinzusehen, ob das Knie gerade gestreckt oder gebeugt ist, ob man aufrecht steht oder sitzt. Durch die so genannten Rezeptoren nehmen wir wahr, wie der Körper sich bewegt oder in welcher Haltung er sich befindet (Propriozeption). Eine PNF-Therapie regt diese Rezeptoren gezielt an und aktiviert ganze Muskelketten.

### **Neuromuskuläre:**

PNF fördert das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln. Arbeiten sie gut zusammen, fallen die alltäglichen Bewegungen leichter.

### **Fazilitation:**

Der behandelnde Therapeut gibt dabei dreidimensionale Widerstände, sowie Dehn- und Druckimpulse auf die Muskulatur und Gelenke. Zudem kommen auch visuelle und akustische Reize zum Einsatz. So werden Muskeln zusammenhängend, in so genannten Muskelketten, aktiviert und eine normale Bewegung reflexartig ausgelöst, welche im ZNS gespeichert ist. Dies kann an einzelnen Gliedmassen oder auch in komplexen Körperbewegungen angewendet werden.

### **Indikation:**

Schwierigkeiten beim Drehen von Rücken in Bauchlagen bei gelähmten Patienten oder ein ineffizientes Gangbild nach einer Hüft bzw. Knieoperation, schmerzhafte Schultern, Gleichgewichtsprobleme und vieles mehr, sind ideale Anwendungsgebiete für die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation.