

## KG PNF - „Propriorezeptive Neuromuskuläre Fazilitation“



Was bedeutet " propriorezeptiv"? Es bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum oder der Lage einzelner Körperteile zueinander. Möglich ist dies durch die im Körper befindlichen Sinnesorgane. Durch die so genannten Bewegungsfühler (Rezeptoren) wissen Sie ohne hinzusehen, ob Sie zum Beispiel Ihren Arm gerade strecken oder beugen. Rezeptoren befinden sich in den Gelenken, Muskeln und Sehnen. Eine PNF-Therapie regt durch gezielte Reize die Rezeptoren an und fördert die Körperwahrnehmung.

Was bedeutet „neuromuskulär“? PNF fördert das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln.

"Fazilitation" bei PNF bedeutet anbahnen, erleichtern, fördern von alltäglichen Bewegungsabläufen.

Je besser das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln funktioniert um so leichter können Körperbewegungen ausgeführt werden. Dabei werden meistens alltägliche Bewegungsmuster so lange wiederholt, bis sich im Gehirn die durch die Lähmungsursache (z.B. Schlaganfall, Unfall) "gelöschten" Programme neu entwickeln.

Die PNF Therapie unterscheidet sich von anderen Übungsbehandlungen:

Speziell die Drehungen / Rotationen bei den Bewegungen werden gezielt hervorgehoben, um den geraden und schrägen Muskelverläufen optimal gerecht zu werden und entsprechen annähernd den normalen alltäglichen Bewegungsabläufen.

Die Therapie beginnt mit einem Befund, wobei vom Physiotherapeuten der individuelle Bewegungsstatus erhoben wird.

Im Gespräch mit dem Patienten wird festgelegt welche körperlichen Fähigkeiten verbessert werden sollen.

Für die PNF Behandlung braucht ein Physiotherapeut eine Zusatzausbildung

### **Ziele in der Therapie sind:**

- die Sicherheit und Selbständigkeit von Patienten zu verbessern
- Schmerzen beheben oder lindern.
- verbessern der bewussten und unbewussten Steuerung der Körperhaltung und Bewegung
- Beseitigung von Ungleichgewichten in der Muskulatur (muskuläre Dysbalancen)
- Dehnung verkürzter Muskelgruppen
- gezielte Kräftigung abgeschwächter Muskulatur
- Krankmachende Bewegungsabläufe sollen durch gezieltes Üben dauerhaft modifiziert und verändert werden.
- Beseitigung von Bewegungseinschränkungen
- Mobilisation bei Bettlägerigkeit bis zum Sitzen, Stehen und Gehen. Dies findet in der Regel im Hausbesuch statt.
- Kräftigung gelähmter Muskulatur

### **Einsatzgebiete sind:**

- Multiple Sklerose
- Morbus Parkinson
- Querschnittslähmung
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schlaganfall
- Gelenkoperationen
- Sportunfälle
- Gesicht-, Mund- und Schluckbeschwerden (inklusive Kieferproblematiken)
- Rückenschmerz
- Störungen des Bewegungs- oder Stützapparates

### **Indikationen z. B.:**

- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- M.Parkinson
- Morbus Bechterew
- Sportunfälle
- Gelenkoperationen
- Querschnittslähmung

### **Kontraindikationen:**

- Bestimmte Übungsformen bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Akute Infektionen im Behandlungsbereich
- Fieber