

## Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

ist ein spezielles Behandlungskonzept für Menschen, deren natürliche Bewegungsabläufe beeinträchtigt sind. Sie richtet sich an alle Patienten\*innen mit Bewegungsstörungen, z. B. :

- Nach einem Schlaganfall
- Bei Gesichtslähmung oder Atemfunktions- und Schluckstörungen
- Bei Parkinson oder Multipler Sklerose
- Bei anderen neurologischen und neuromuskulären Erkrankungen
- Nach chirurgischen Eingriffen
- Bei orthopädischen Krankheitsbildern

Ziel der Behandlung ist es, ungenutztes Bewegungspotenzial zu aktivieren. Die Physiotherapeuten\*innen helfen das Nerven- und Muskelsystem durch eine Anbahnung von Bewegungsabläufen in die Lage zu versetzen, notwendige Bewegungen wieder durchzuführen. Dies geschieht durch gezielte Berührungen und Bewegungsaufträge. PNF ist dabei als Koordinationstraining zur Regulierung der Muskelspannung geeignet und hilft, das ökonomische Bewegungsverhalten wiederzuerlangen. PNF fördert somit das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln („Neuromuskulär“). Arbeiten sie gut zusammen, fallen Ihnen alle alltäglichen Bewegungen leichter („Fazilitation“). Dabei ist besonders hervorzuheben, dass PNF sich an den Ressourcen des Patienten\*innen orientiert und diese gezielt zur Verbesserung der Bewegungs- und Haltungskontrolle einsetzt. D.h., dass zur Verfügung stehende Fähigkeiten von besonderem Interesse sind. Jeder PNF Therapeut\*in kennt die Zusammenhänge unserer motorischen Organisation und kann so Ihre guten Fähigkeiten gezielt einsetzen. Viele Wiederholungen der zu erlernenden Bewegung in variablen Kontexten führen schließlich zum Therapieerfolg.

PNF kann nur von speziell dafür ausgebildeten, zertifizierten Physiotherapeuten\*innen durchgeführt werden.