

# PNF-PROPRIOZEPTIVE NEUROMUSKULÄRE FAZILITATION

Es handelt sich hierbei um eine Methode, um das Zusammenspiel zwischen Muskel und Nerven zu verbessern.

PNF ist eine Ganzkörperbehandlung und basiert auf physiologischen Grundlagen des Körpers – der Körper weiß normalerweise immer, in welcher Position er sich befindet oder welche Bewegung er gerade ausführt. Dafür verantwortlich sind Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken. Diese sogenannten Propriozeptoren melden den aktuellen Stand der Bewegungen über die Nervenbahnen und Rückenmark an das Gehirn (auch bei geschlossenen Augen ist der Mensch in der Lage die Stellungen aller Gelenke und Bewegungen zu „spüren“).

Liegen aufgrund von Verletzungen oder Lähmungen Störungen dieses unbewussten Zusammenspiels Nerv-Muskel vor, so kann der PNF-erfahrene Therapeut mit dieser Behandlungsmethode positiv in das körpereigene Wahrnehmungssystem eingreifen.

Mit definierten Bewegungsmustern werden diese „verlorengegangenen“ Abläufe wieder angebahnt, oder überschießende Muskelaktivität (Spastizität) gehemmt. Dabei kommen Reize über den Bewegungsapparat- wie z.B. Dehnungsreize an der Muskulatur, Zug und Druck auf Gelenke aber auch Reize über die Haut (durch Berühren), über das Auge (Blickkontakt) und über das Gehör ( durch Kommandos des Therapeuten ) zur Anwendung. Die PNF-Methode macht sich auch den Umstand zunutze, dass sich das menschliche Gehirn an komplexe Bewegungsabläufe erinnert, obwohl der Körper diese gerade nicht durchführen kann.

## Anwendungen:

- Schlatte sowie spastische Lähmungen bei Schädigung des Gehirns oder Rückenmarks (z.B.: Schlaganfälle, Multiple Sklerose,...)
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems und die daraus resultierenden Koordinationsstörungen (z.B.: Parkinson, Tumore,...)
- Nervenlähmungen (z.B.: Plexuslähmungen,...)
- Ausgedehnte aktive und/oder passive Bewegungsstörungen als Folge von Unfällen oder nach Operationen (Brüche, Muskel-, Band- und Sehnenverletzungen...)

## Ziele der Anwendung:

- Muskelspannung normalisieren (z.B.: schwache bzw. gelähmte Muskel aktivieren=Fazilitation; Spastizität herabsetzen=Hemmung)
- Fördern der motorischen Kontrolle
- Fördern der Beweglichkeit
- Verbesserung der Haltung, Ausdauer und Kraft
- Fördern der Geschicklichkeit und Koordination