

PNF

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation



*physio*team

Die Bedeutung von PNF:

Die Abkürzung PNF steht für: **Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation**, und bedeutet das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur. Gemeint ist damit in der Physiologie die Reizbildung und -leitung im nervalen und muskulären System für ein sinnvolles Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke des Körpers. Die Methode wurde in den Jahren 1946 bis 1951 in Amerika von dem Neurophysiologen Dr. Kabat und der Physiotherapeutin Margaret Knott entwickelt. Sie basiert auf neurophysiologischen Grundprinzipien, die von Sherrington, Hellebrandt, Pavlov u. a. beschrieben wurden. Diese aktive Methode besteht aus definierten Bewegungsmustern, orientiert an der normalen motorischen Entwicklung.

Die Bewegungsmuster (Pattern) zeigen sich in Halte- (statisch) und Bewegungsfunktionen (dynamisch) unseres Körpers. Überwiegend sind sie für das nicht geübte Auge weniger auffällig, obwohl sie bei normaler Motorik immer vorhanden sind. Sie verlaufen dreidimensional und diagonal, da die Muskulatur spiralartig angelegt ist. Mit diesen definierten Bewegungsmustern und bestimmten Techniken wird therapeutisch gearbeitet. Es werden Stimuli wie z. B. Druck, Zug, Dehnung und Widerstand, Extero- und Propriozeptoren ausgenutzt. In einer festgelegten Art und Folge durchgeführt, kommt es zu den erwarteten Reaktionen im Sinne einer vermehrten Muskelkontraktion oder auch Entspannung. (Anbahnung bzw. Erleichterung einer Bewegung). Ziele der Anwendung sind:

- Muskelspannung normalisieren (z. B. Spastizität herabsetzen oder schwache bzw. gelähmte Muskeln aktivieren). = fazilitieren
- Fördern der motorischen Kontrolle
- Fördern der Mobilität
- Fördern der dynamischen Stabilität, Ausdauer, Kraft
- Fördern der Geschicklichkeit, Koordination

Anmeldung:

Physioteam
Hannes Hübbe
Heckmannufer 4
10997 Berlin

tel: 030 611 21 08
fax: 030 612 80 52 8
info@physioteam-berlin.de
www.physioteam-berlin.de

