

Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage KG ZNS

PNF-THERAPIE

PNF steht für **„Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“**. Unser Körper verfügt über unterschiedliche Sinnesorgane. So wie wir über bestimmte **Rezeptoren** riechen und schmecken, brauchen wir auch Rezeptoren die unsere Bewegungen überwachen und steuern. So genannte **Bewegungsfühler**. Durch diese Bewegungsfühler (Rezeptoren) nehmen wir wahr, wie unser Körper sich bewegt oder in welcher Position er sich befindet (**„Propriozeptiv“**). Daher wissen wir ohne hinzusehen, wo sich welcher Körperteil befindet, ob der Arm gestreckt oder gebeugt ist. Normalerweise ist das für jeden völlig logisch. Bei vielen zentralneurologischen Erkrankungen kommt es zu Störungen genau dieser Wahrnehmung mit unterschiedlichen Auswirkungen. Eine **PNF-Therapie** regt diese Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen durch gezielte Stimulation an und aktiviert sie. Durch die Stimulation wird die Wahrnehmung gefördert, sie ist entscheidend für die Bewegungsorganisation. **PNF** fördert somit das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskel (**„Neuromuskulär“**) Arbeiten diese Strukturen gut zusammen, fallen uns alle alltäglichen Bewegungen leichter (**„Fazilitation“**). Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass PNF sich an den Ressourcen des Patienten orientiert und diese gezielt zur Verbesserung der Bewegungs- und Haltungskontrolle einsetzt. D.h., die Stärken des Patienten gemeinsam mit dem Patienten zu ermitteln, und gezielt gegen seine Schwächen einzusetzen.“ Drücken sie ihre Hand kräftig auf den Tisch, vor dem sie sitzen“. Sie werden sogleich merken, dass Ihre Bauchmuskeln zu arbeiten beginnen. So kann ein kräftiger Arm genutzt werden, um schwache Bauchmuskeln zu aktivieren. Jeder PNF-Therapeut kennt die Zusammenhänge unserer motorischen Organisation und kann so Ihre guten Fähigkeiten gezielt einsetzen.

PNF kann Menschen mit Störungen des Bewegungs- oder Stützapparates helfen, ihre Sicherheit und Selbständigkeit zu verbessern und Schmerzen und Einschränkungen zu beheben oder zu lindern. Eine Behandlung nach PNF wird insbesondere angewandt bei Bewegungsstörungen aufgrund von:

- Multipler Sklerose
- Morbus Parkinson
- Querschnittslähmungen
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schlaganfall
- Gelenkoperationen
- Gesicht-, Mund- und Schluckbeschwerden
- Rückenschmerzen

Die PNF-Therapie darf nur von speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt werden.