

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

PNF ist eine Therapiemethode, die über sensible und taktile Reize Einfluss auf die Muskelspannung nimmt, mit dem Ziel der Kräftigung oder Entspannung der Muskeln.

Basierend auf neurophysiologischen Arbeiten von Dr. Kabat (Physiologe) legte die Physiotherapeutin Maggie Knott zwischen 1945–51 den Grundstein dieser Methode.

Die Bewegungsmuster (Pattern) orientieren sich an der normalen motorischen Entwicklung und werden entsprechend der spiraligen Anordnung der Muskeln dreidimensional und diagonal ausgeübt. Komplexe Bewegungen wie z.B. das Aufstehen und Gehen werden in eine Vielzahl verschiedener Grundmuster von Muskelbewegungen zerlegt, so dass sie getrennt oder kombiniert geübt werden können.

Der Therapeut gibt dem Patienten taktile, visuelle und verbale Kommandos in Form von Sprache, Haut- und Blickkontakt. Durch Zug oder Druck auf die Muskulatur/Gelenke wird die Muskelspannung intensiviert.