

PNF Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation

Geschichte der Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation (PNF)

PNF 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, Pavlow 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 spiralförmig angelegt ist. Mit diesen definierten Bewegungsmustern und bestimmten Techniken wird therapeutisch gearbeitet. Es werden Stimuli wie zum Beispiel 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 PNF

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

Die Auswahl und Durchführung der Pattern und Techniken richten sich immer nach der individuellen Situation des Patienten. Die Therapie erfasst den Menschen ganzheitlich und setzt immer bei seinen stärksten Körperabschnitten an, um gezielt die Schwächen im Sinne der motorisch normalen Funktionen zu erreichen. Auch psychologisch bedeutet dieser Therapieansatz, dass der Patient seine Stärken erspürt und positiv motiviert gezielte Aktivitäten aufbauen kann.