



## Patienteninformation

# Das PNF-Konzept – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) ist eine lösungsorientierte Behandlungsmethode, insbesondere in der neurologischen und orthopädischen Rehabilitation.

### Was ist PNF?

Durch verschiedene Reize wird wahrgenommen, wie sich der eigene Körper bewegt oder in welcher Position der Körper sich befindet („propriozeptiv“). In der PNF-Therapie werden Gelenke, Muskeln und Sehnen gezielt stimuliert, aktiviert und somit die Wahrnehmung gefördert. Das PNF-Konzept unterstützt und begleitet Betroffene dabei, ihre neuromuskulären Fähigkeiten (Zusammenspiel von Nervensystem, Rezeptoren und der Muskulatur) wieder zu erlernen, um ihre Alltagskompetenzen zu steigern, physiologische Bewegungsmuster zu erleichtern (Fazilitation) und damit zurück in ein selbstständiges und unabhängiges Leben zu finden.

## Patienteninformation

# Das PNF-Konzept – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Das wichtigste Behandlungsziel ist es, die Lebensqualität der Patienten zu erhöhen und ihnen, unabhängig von ihrem Handicap, die bestmögliche Teilnahme am täglichen Leben zu ermöglichen. Die therapeutischen Strategien orientieren sich dabei an den Zielen der Patienten. In der Therapie werden Dehnungen und Widerstände mithilfe bestimmter Grifftechniken und dem Einsatz von verbalen (Anleitungen) und visuellen (Nachahmung) Reizen angewandt.

### Wie ist die Behandlung nach dem PNF-Konzept aufgebaut?

Im Rahmen der physiotherapeutischen Befunderhebung/Diagnostik sowie der Therapieplanung (Clinical Reasoning) werden spezifische Behandlungsansätze erarbeitet. Während der gesamten Rehabilitation wird der Gesundheitszustand des Patienten immer wieder neu bewertet und die Therapie entsprechend angepasst. Im Rahmen der PNF-Therapie werden gezielte Berührungen und Bewegungsaufträge eingesetzt, um Aktivitäten des täglichen Lebens mithilfe spezifischer Muskelfunktionen und Bewegungen zu unterstützen. Dabei setzt der PNF-Therapeut seine Kenntnisse auf die Grundprinzipien des motorischen Lernens.

### Wie erhalte ich eine Verordnung für eine Behandlung mit dem PNF-Konzept?

Das PNF-Konzept ist eine Behandlungsmethode bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Der behandelnde Arzt, z. B. Hausarzt oder Neurologe, stellt die Diagnose und verordnet dann das Heilmittel KG ZNS (Krankengymnastik zur Behandlung von zentralen Bewegungsstörungen) über eine Heilmittelverordnung.

### Wer kann eine PNF-Behandlung durchführen?

Physiotherapeuten erwerben Grundwissen der PNF-Behandlungsmethode in der Ausbildung bzw. dem Studium. In der PNF-Weiterbildung lehren geprüfte und anerkannte PNF-Fachlehrer nach aktuellem Stand der Wissenschaft und bieten den Teilnehmern so die Möglichkeit, unter Supervision praktische Erfahrungen zu sammeln. Die Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab.



Bundesverband  
selbstständiger  
Physiotherapeuten –  
IFK e. V.

Gesundheitscampus-Süd 33  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 97745-0  
Telefax: 0234 97745-45  
E-Mail: [ifk@ifk.de](mailto:ifk@ifk.de)  
[www.ifk.de](http://www.ifk.de)