

Wir sind für alle  
Krankenkassen,  
Berufsgenossenschaften und  
Privat zugelassen

Die Terminabsprache  
erfolgt individuell, gerne  
telefonisch unter  
0531/ 250 53 53.

Es ist auch ein  
Anrufbeantworter  
geschaltet, der regelmäßig  
abgehört wird.

In der Regel ist die Praxis  
Montag – Donnerstag von  
8:30 – 19:00 Uhr,  
Freitag 09:00-17:00 Uhr  
geöffnet.

Andere Termine sind nach  
Absprache möglich.

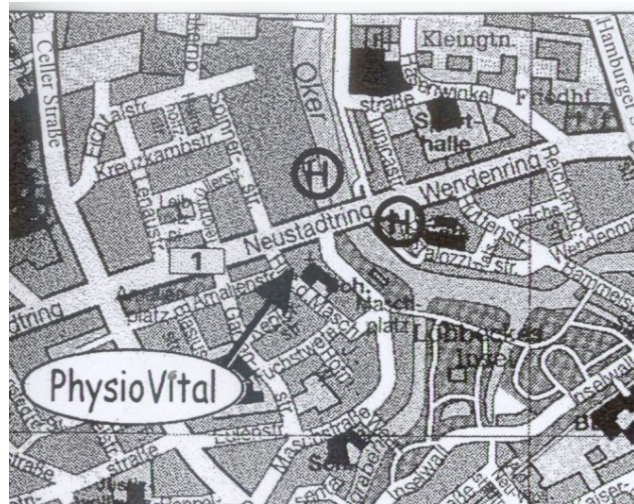
Mit dem PKW:

- 1) Von der *Celler Straße* kommend,  
können Sie direkt vom Neustadtring  
aus rechts in die Straße „Hinter der  
Masch“ abbiegen.
- 2) Von der *Hamburger Straße*  
kommend, müssen Sie direkt hinter  
der Okerbrücke links in den  
„Maschplatz“ abbiegen, dann nach ca.  
100 Metern rechts in „Hinter der  
Masch“.

Mit dem Bus:

Haltestelle „Maschplatz“ am Neustadtring  
der Linien:

M19, 450, 480, 560



# Physiotherapie

**Julia Engelhardt**

Krankengymnastik



PhysioVital

Informationsbroschüre

PNF

Hinter der Masch 16-17  
38114 Braunschweig

Tel. 0531/ 250 53 53

...ganz in Ihrer Nähe!

[www.physiovital-braunschweig.de](http://www.physiovital-braunschweig.de)

## Krankengymnastik nach PNF:

---

**Was ist PNF?** Die Abkürzung PNF steht für: Propriozeptive neuromuskuläre Fascilitation, 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.

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 spiralg angelegt ist.

## Krankengymnastik nach PNF:

---

Mit diesen definierten Bewegungsmustern und bestimmten Techniken wird therapeutisch gearbeitet. Es werden Stimuli wie z.B. Druck, Zug, Dehnung und Widerstand ausgenutzt.

In einer festgelegten Art und Folge durchgeführt, kommt es zu den erwarteten Reaktionen im Sinne einer vermehrten Muskelkontraktion oder auch -entspannung. (Anbahnung oder Erleichterung einer Bewegung).  
Ziele der Anwendung sind:

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

## Krankengymnastik nach PNF:

---

Die Auswahl und Durchführung der Pattern und Techniken richtet 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 Schwäche im Sinne der motorisch normalen Funktion zu erreichen.

Auch psychologisch bedeutet dieser Therapieansatz, dass der Patient seine Stärke erspürt und positiv motiviert gezielte Aktivität aufbauen kann.

Für diese Technik ist eine spezielle Fortbildung notwendig, die mit einer Zertifikatsprüfung endet.

Auf dem Rezept muss dann der Arzt **„Krankengymnastik nach PNF“** bzw.

**„ KG ZNS“**  
für diese Behandlungsmethode vermerken.