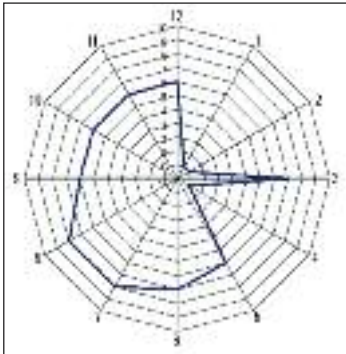


# PROPRIOZEPTIVE NEUROMUSKULÄRE FAZILITATION (PNF)



0 = überhaupt nicht,  
10 = trifft voll zu

## Legende:

1. Technische Therapie- und Hilfsmittel
2. Energiearbeit
3. Mobilisation und Stabilisation
4. Manipulation
5. Assistive Therapie
6. Information und Motivation
7. Wahrnehmungstherapie
8. Trainingstherapie und Heimprogramm
9. Transfer in den Beruf
10. Transfer in die Freizeit
11. Transfer in den Sport
12. Automatisierung im Alltag

## CLAIM

Lernen und Wiederlernen von Funktionen und Aktivitäten

## KOMPETENZ

Evaluation und Behandlung des Patienten auf neurophysiologischer Grundlage

## VERBREITUNG

Anzahl Praktizierende Schweiz: keine Liste, Instruktoren: Schweiz: 8, Europa 40, ausserhalb Europas: 45

## GRÜNDUNG

1940 durch Herman Kabat (1913–1995) Neurologe, und Margaret Knott (1913–1978), Physiotherapeutin, in Vallejo, Kalifornien, entwickelt

## HYPOTHESEN

Das Gehirn denkt in Bewegungen. Bewegungswiderstände und häufige Wiederholungen fördern das motorische Lernen. Zielgerichtete, motorische Strategien sind Voraussetzung für die Bewältigung des Alltags. Schmerzen hemmen normale Bewegungen.

Konzeptbeschreibung: 1. Philosophie: Positiver Einstieg durch ressourcenorientiertes, schmerzfreies Arbeiten

2. Stimulation von Proprio- und Exterozeptoren: Fazilitation von dreidimensionalen, koordinierten Funktionen/Aktivitäten (aufgaben- und zielorientiert, kontextbezogen). Unterstützung des Lernprozesses durch manuellen Widerstand, präzise Kommandos, visuellen Input, Heimprogramme

3. Spezifische Behandlungstechniken zur Schmerzlinderung, Tonusregulation, Muskelkräftigung und -dehnung, Kräftigung und Koordinationsschulung, Bewegungs- und Haltungskontrolle sowie zum Erlernen von bestimmten Funktionen/Aktivitäten

## INDIKATION

Neuromotorische Rehabilitation, inklusive Vitalfunktionen

## ANWENDUNG

### Berufsgruppen

- Medizin/Chiropraktik usw.  
 Therapie  
 Komplementärtherapie  
 Fit- und Wellness  
 Andere

### Kompetenz

- Diagnose/Analyse  
 Prävention  
 Therapie  
 Rehabilitation  
 Sport/Freizeit

## EVIDENZ

Level C

## LITERATUR

[www.ipnfa.org](http://www.ipnfa.org)

## AUSBILDUNG

Fachhochschule  Fernstudium  Institution  Universität  
Abschluss: Zertifikat

## KEYWORDS

Propriozeptoren, Exterozeptoren, lumbrikaler Griff, manueller Widerstand, Vordehnung, Stretch, Körperdiagonale, 3D-Pattern, Irradiation, Motorisches Lernen, Bewegungsanalyse, Neurophysiologie, Neuromuskuläre Stimulation, Clinical Reasoning, ICF

## BOTSCHAFT

Aktive, manuelle Behandlungstechnik zur Wiedererlernung von motorischen Fähigkeiten für Patienten jeden Alters. Ausbildung der Therapeuten nach Richtlinien der IPNFA.

## KONTAKT

Ursula Bertinchamp, Av. de Rochettaz 7, 1009 Pully  
E-Mail: [ullabertinchamp@hotmail.com](mailto:ullabertinchamp@hotmail.com), [www.ipnfa.org](http://www.ipnfa.org) und [www.ipnfa.ch](http://www.ipnfa.ch), Therapeutenliste: besteht nicht

## AUTOR

Ursula Bertinchamp, PT, MPTSc., IPNFA-advanced instructor