

**PNF** steht für Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation.

Dabei handelt es sich um ein physiotherapeutisches Behandlungskonzept, das gezielt Nerven und Muskeln anspricht, um Bewegungsabläufe zu erleichtern und zu verbessern.

Ziel der Therapie ist, die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers zu fördern. Es geht nicht um isolierte Muskelübungen, sondern um das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen in funktionellen Bewegungen. So sollen Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Stabilität verbessert werden.

PNF wird angewendet bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, wie z.B. nach einem Schlaganfall, bei MS oder Morbus Parkinson, bei Patienten mit orthopädischen oder traumatologischen Beschwerden (z.B. nach Operationen, Gelenkersatz, Bandscheibenvorfall), bei chronischen Schmerzsyndromen und bei Koordinations- und Haltungsproblemen.