

PNF GRUNDKURS

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) - eine dreidimensionale physiotherapeutische/ergotherapeutische und logopädische Behandlungsmethode, die bei Patienten aller medizinischen Fachbereiche Anwendung findet, bei denen das Bewegungsverhalten durch eine Erkrankung, Verletzung, Operation oder Degeneration gestört ist.

Der Kurs richtet sich an medizinisches Personal mit anatomischen Grundkenntnissen. Anhand von interaktiven Methoden soll die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation dargestellt und in Grundzügen erlernt werden. Einzelne Bewegungsmuster werden erlernt, um den Patienten den Alltag zu erleichtern. Die Einsatzbereiche gehen von Schlaganfallpatienten in den orthopädischen Bereich wie Schultereinschränkungen, Kräftigung nach Beckenfrakturen über Atemwegserleichternde Massnahmen aus der Inneren Medizin bis hin zu Erleichterungen beim Essen, Haarewaschen und Schuhe binden...

Inhalt

- Die Geschichte um die PNF
- Definition PNF
- Beckenmuster / Schultermuster / Armmuster
- Techniken: Combination of Isotonics, Rhythmische Bewegungsanleitung
- Muskelspannung normalisieren (z. B. Spastizität herabsetzen oder schwache bzw. gelähmte Muskeln aktivieren) = fazilitieren
- Fördern der motorischen Kontrolle
- Fördern der Mobilität
- Fördern der dynamischen Stabilität, Ausdauer, Kraft
- Fördern der Geschicklichkeit, Koordination
- Wiederherstellung gesunden Bewegungsverhaltens

Praxisteil: Ein Großteil des Kurses besteht aus praktischen Inhalten, um nach dem Kurs am Patienten arbeiten zu können.

Ziele

- Sie kennen die PNF Grundtechniken.
- Sie können die Muster in den Alltag umsetzen.
- Sie können PNF Techniken in der Praxis anwenden