

# PNF und FBL

## PNF

Sicher greifen, stehen und gehen mit PNF (steht für Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation). Die Behandlung fördert das Zusammenspiel von Rezeptoren (Bewegungsfühler), Nerven und Muskeln (Neuromuskulär). Arbeiten diese gut zusammen, sind die alltäglichen Bewegungen einfacher (Fazilitation). Muskelketten werden wieder aktiviert. Zu Beginn testet Ihr Therapeut Ihre Bewegungsfähigkeit. Gemeinsam werden Defizite besprochen und eruiert, welche Bewegungsmuster zu aktivieren sind. Das sind zum Teil alltägliche Dinge wie: Aufstehen aus eigener Kraft, Gleichgewicht halten, Treppen steigen. Mit PNF gewinnen Sie Ihre Bewegungsfreiheit zurück.

**Anwendung bei:** MS, Parkinson, Querschnittlähmung, Schlaganfall, Gelenkoperationen etc.

## FBL (Functional Kinetics)

Auch die FBL arbeitet mit den Bewegungsabläufen des Menschen. Bewegungen, die für manche Menschen ganz einfach funktionieren, sind für andere fast nicht machbar. Der Grund dafür liegt in der Kondition und in der Konstitution. Die FBL Functional Kinetics befähigt Physiotherapeuten, das Bewegungsverhalten des Menschen zu beobachten, detailliert zu beschreiben und mithilfe von geeigneten Massnahmen zu verändern. Mit Ihrem Therapeuten erarbeiten Sie Übungen, die Sie darin unterstützen, Ihre Bewegungen richtig und automatisiert auszuführen. Die Übungen lassen sich in den Alltag einbauen, da das aktive Bewegungsverhalten jedes Menschen jederzeit verbessert, verändert oder angepasst werden kann.

**Anwendung in** der Prävention, Rehabilitation, Akuttherapie

Mehr Informationen: <http://www.fbl-klein-vogelbach.org/ueber-fbl/entstehung-prinzip.html>