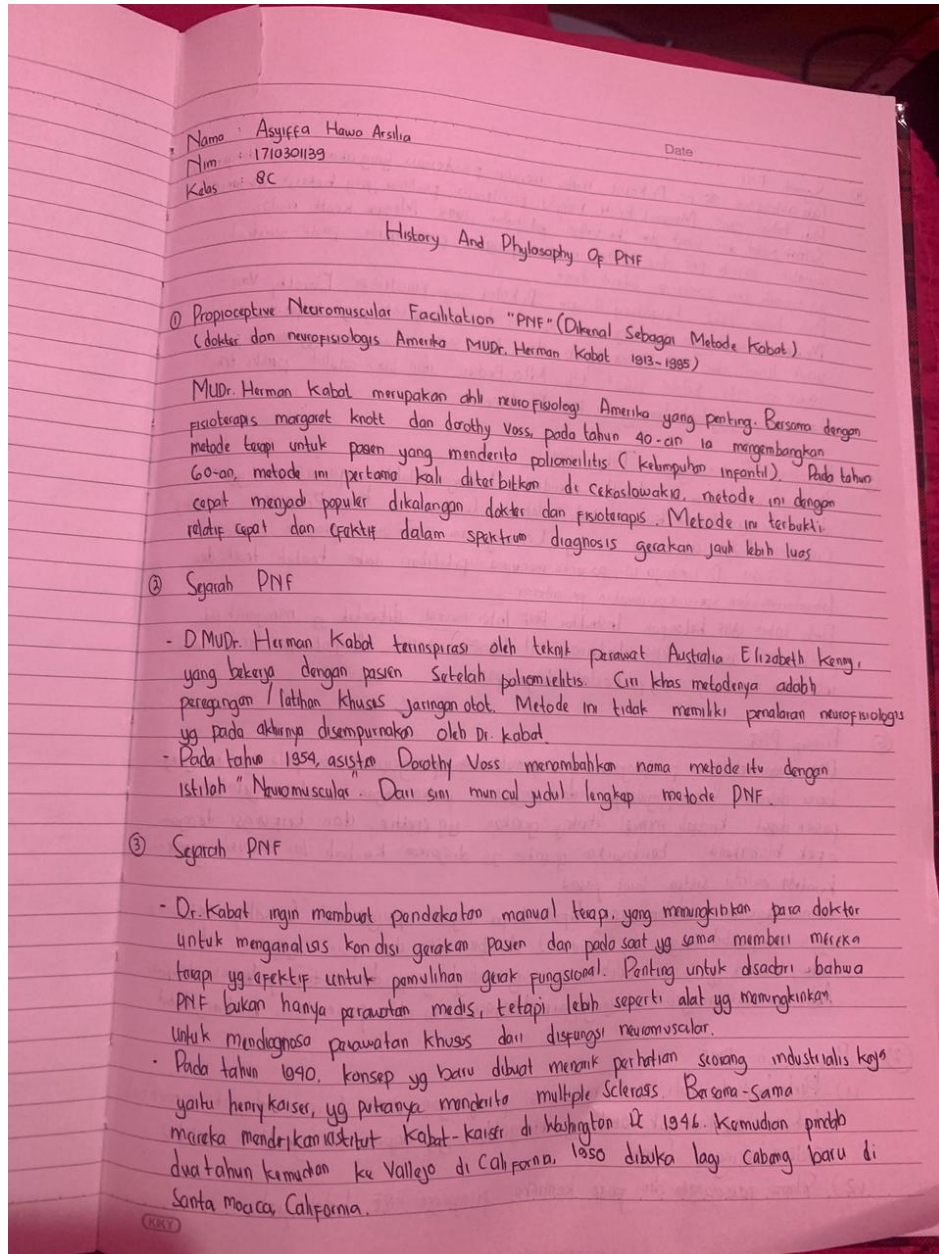


Nama : Asyiffa Hawa Arsilia

Nim : 1710301139

Kelas : 8c3



4) Sejarah PNF

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Valley di tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pascagradiat, yg diminati dari fisioterapis seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terapan untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher serta dua edisi yg muncul pada 1960 dan 1985. Setelah buku 'tsb, Adler, Beckers, dan buk adalah penulis tek, komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

5) Pergelaran Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Valley, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervisi perawatan pr intensif.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yg mengarah pd pembentukan asosiasi PNF Internasional (IPNFA) 1980. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg tertarik dengan PNF.

6) Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali memuat Strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan-kuantitatif melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pd tujuan fungsional (misalmp: seseorang ingin mengambil cangkir di rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami. Setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungan, dimana tujuannya harus dicapai. Aktiuitas otot menyebar di ujung-ujung tangan, kaki, dan persendian, batarg tubuh.

7) Precaution PNF

(1) Perlu berhati-hati saat melakukan pergerakan PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.

(2) Selama pergerakan dan fase kontraksi pergerakan PNF, tidak perlu

menerapkan kekuatan / intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi tubuh.

- (3) Semakin keal kelompok otot, semakin dikit kekuatan yg dibutuhkan.
- (4) Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utama adalah mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yg lebih berat.

⑧ Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada porakan bidang lurus ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postus (misalnya, hooklying, rolling, duduk, berakaki empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berakaki, dan penggerak).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, uapar bdkh) digabungkan untuk mempromosikan pelepasan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.