

Nama: NUR HIDAYAT HAKIM

Jelas: 97W3U1153/003.

No.

Date. / /

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

Proprioceptive Neuromuscular facilitation "PNF"
dikenal sebagai Metode KATZ

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neuro-
fisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan
fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss,
pada tahun 40-an ia mengembangkan metode
terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis
(kelumpuhan infantil). Metode ini terbukti relatif
cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis
gerakan yg jauh lebih luas.

Sejarah PNF

D. MUDr. Herman kabat terinspirasi oleh teknik
perawatan Amerika Elizabeth Lenny, yg bekerja
dengan pasien setelah poliomyelitis. Cara lehernya
metodenya adalah peregangan otot latihan khusus
jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki

penelitian neurofisiologis, yang pada akhirnya
disimpulkan oleh Dr. Kabat,

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual
terapi, yg memungkinkan para dokter untuk
menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada
samt yg sama membuat mereka terapi yg
efektif untuk pemulihan gerakan fungsional.
Peningkatan kesadaran bahwa PMT bukan
hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti
alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis
perawatan khusus dan fungsi neuromuskular

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers,
dan Buck adalah penulis teks komprehensif
yang lebih baru yaitu PMT in practice.

PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PMR

Awalnya, Kabat, Voss, dan Krute mendirikan lembaga
pelatihan pascasarjana, yg dikenal sebagai Institut Laser-

keberhasilan. Pada tahun 1985, kelompok Instruktur
PNF Internasional terbentuk, yg mengarah pada
pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA)
pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari
Instruktur dan orang-orang yg terasosiasi dengan
PNF dan dalam menjaga konsistensi dan
standar dalam pengajaran, praktik, dan penelitian
PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat
pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka

PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan
pemeliharaan dari pola gerakan yg berurutan
semua gerakan didalam PNF dipotensialkan
gerakan cilik. Setiap individu yg juga berhubungan
dengan lingkungan, dimana tujuannya harus dicapai.
Hal itu menurut Dr. Robert Secor crumors
akan terjadi pada individu yg bergerak secara
neuromuskuler dan mental.

No.

Date. / /

Precaution PNF

1. perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menimbulkan tekanan pada kelompok otot yg dirangsang, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu memusatkan perhatian / intensitas maksimal.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kelenturan yg dirangsang.
4. juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi melibatkan elemen perantara dan sistem pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat resist dan dragenal dan pada gerakan bidang luas. Ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

No.

Date. / /

Tujuan / sasaran adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural bawah tubuh untuk stabilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pula.

Teknik- Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau menyalurkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan pembelajaran, retensi, dan transfer pembelajaran motorik.