

Nama : Nurul Rizkiani Faradila

NIM : 1710301178

Kelas : 8C

## HISTORY AND PHYLOSOPHY PNF

Nama : Nurul Rizkiani Faradila

NIM : 1710301178

Kelas : 8C

### HISTORY & PHYLOSOPHY PNF

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

Ciri khas metodenya adalah peregangannya atau latihan kekusur jaringan otot. Namun metode ini tidak memiliki penerapan neurologis, yang akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1944, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap Metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerak fungsional.

Pada ~~akhir~~ Pertengahan tahun 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapi yang akan bekerjasama dengan nya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yang bekerja dengan nya. Tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diminati Fisioterapi seluruh dunia

Pada tahun 1952 PT Dorothy Voss ikut bergabung. Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an kemudian ketiganya memperluas & mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerak spiral & diagonal untuk tangan, kaki, badan, kepala & leher.

### PRINSIP PNF

PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Pengulangan & pengulangan pertimbangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg dijarakan kembali & analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

### Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangannya PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan, dapat meningkatkan risiko Cedera Jaringan lunak.

2. Selama Pergerakan PNF & fase kontraksi, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan
4. Sebelum stretching sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

### BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan kinerja Sinergi meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerak bidang lurus.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas Proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola.

Teknik - Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan motorik digabungkan untuk mempromosikan perolehan, Retensi & transfer pembelajaran motorik baru.