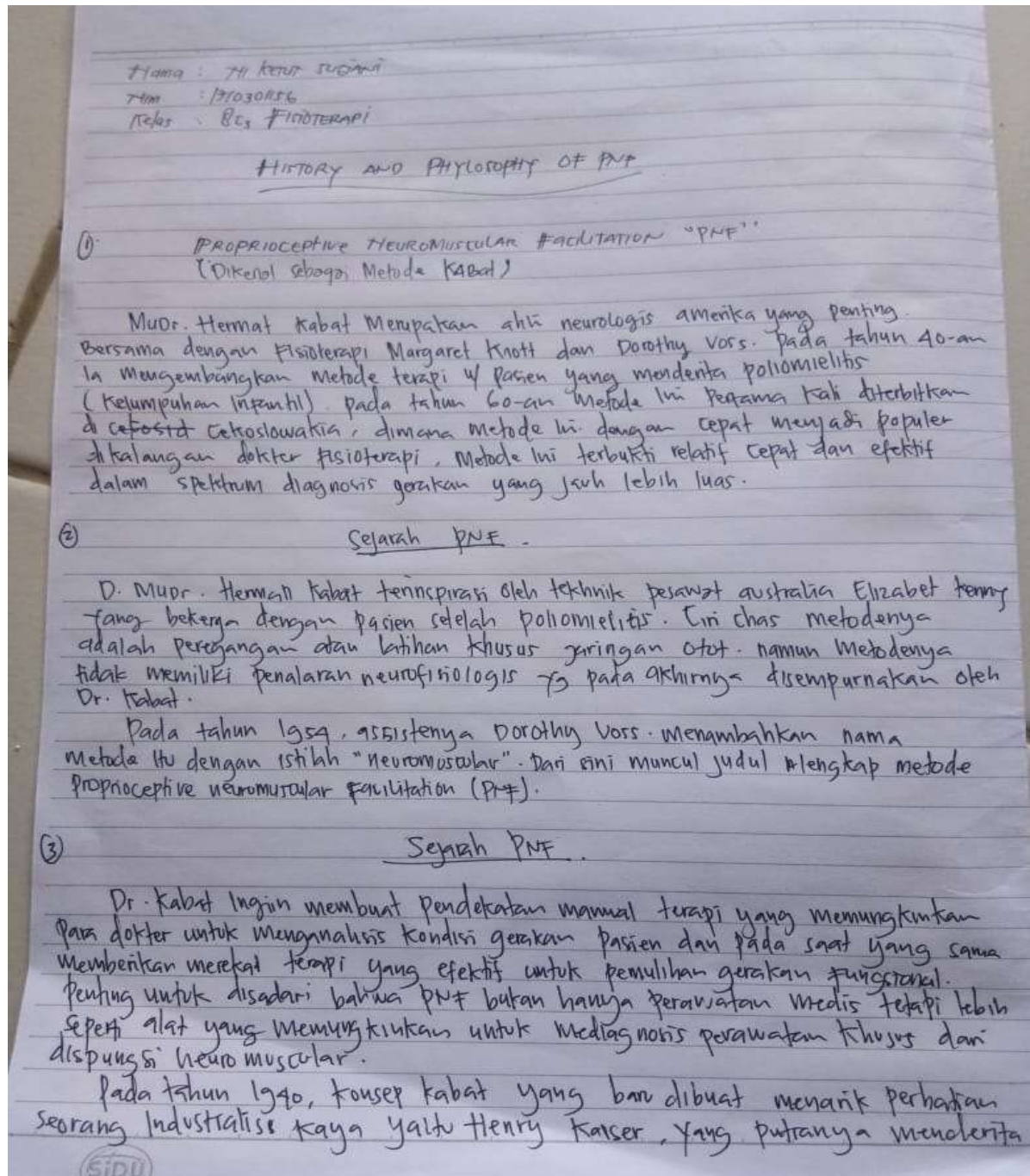


Nama : Ni Ketut Sugiani

Nim : 1710301156

Kelas : 8C Fisioterapi

Tugas teori



Multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica California.

4) Sejarah PNF

Pada tahun 40-an Dr Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1948 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington D.C. ke Vallejo pada tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih Metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual yang diminati oleh fisioterapi dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. Keduanya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis buku teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

5) PERJALANAN PERKEMBANGAN TEKNIK PNF

Awalnya Kabat, Voss dan Knott. mendirikan lembaga pelatihan pasasaryana yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, 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 supervise perawatan pasien. Intensif Banyak Program pasasaryana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yg tertarik dengan PNF dan diam dalam menjadi kontotunidar dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan disitus web mereka

(6)

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pembeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. ~~berta~~ berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertentu berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan dalam PNF difokuskan dalam tujuan fungsional (Misalnya seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas) itu berasal dari pola gerakan alami dari setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot membesar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh (misalnya: dari ping bahu ke dada), dimana tidak ada penekanan pada panjang fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Fabel secara empiris akan terjadi pada individu & Malang secara neurologis dan mental.

(7)

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. ~~terdanya~~ peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
3. Semakin keat kelompok otot semakin sedikit pula kekuatan yg dibutuhkan
4. juga sebelum melakukan segala bentuk stretching sangat penting w/ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting w/ memastikan manfaat maksimal yg diperoleh

8

Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem pusat (CSP) yg berfungsi untuk menstabilkan energi dengan latihan sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah u/ Memfasilitasi stabilitas progresif batang tubuh u/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan u/ meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik didalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pada bagian dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misal. hodkyang, rolling, duduk, bertakki 4, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri dan bergerak).

Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan prinsip pembelajaran motorik (misalnya latihan, pengulangan, umpan balik digabungkan u/ mempromosikan penguasaan, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru

Sekian terimakasih