

Nama = Widya Mijahidah

1710301160

8C3 Fisioterapi

History and Philosophy of PNF

* PNF = Proprioceptive Neuromuscular Facilitation yang dikenal sebagai Metode Kabat.

MUD Herman Kabat salah satu neurofisiologi Amerika yang penting. dengan Margaret Knott & Dorothy Voss, tahun 40-an mengembangkan metode terapi ini untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). tahun 60-an, metode ini pertama kali diperkenalkan di Cekoslowakia, cepat menyebar metode populer di kalangan dokter & fisioterapis. Ini sangat relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih jelas.

SEJARAH PNF

- D. MUD Herman Kabat terinspirasi oleh teknik Perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien skeletal poliomyelitis. Ciri khas terapinya adalah Regangan / latihan khusus jangkar otot. Namun metodanya tidak memiliki penalaran neurofisiologis yang pada akhirnya dikemukakan oleh Dr Kabat
- tahun 1954, A sekernya Dorothy Voss menambatkan nama metode dengan istilah "Neuromuscular" judul lengkap "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation"

* Dr. Kabat ingin Pendekatan manual terapi, yang memungkinkan Para dokter untuk menganalisis kondisi pasien & pada saat yang sama memberi manual terapi yang efektif untuk Pemulihan gerakan fungsional. PNF bukan hanya Perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk mendiyagnosis Perawatan khusus dan disfungsi & Neuro muskuler.

• tahun 1940 konsep Kabat dibuat menaruh perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis - Bersama-sama mereka mendirikan Institusi Kabat-Kaiser.

• Pada pertengahan 40-an Dr Kabat merencanakan fisioterapi tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis setelah pindah dari Westchester Valley. 1948 mulai melatih metode PNF & membuat program Persekolahan pasca gradasi yang dimulai oleh sekolahan dimana

* Pergelangan Perkembangan PNF

- Kabat & Knott mendirikan lembaga pelatihan Institut Kaiser-Kabat yang menawarkan program residensi 3,6 + 9. Pasca menerima pelatihan dalam bentuk teori & laboratorium & supervise Perawatan pasien yang intensif.
- tahun 1985 kelompok PNF Internasional dibentuk A sekernya PNF Internasional (IPNF) tahun 1980 anggotanya dan instruktur & orang-orang yang tergabung di RNF.

* PRINSIP PNF.

Penulangan & Penulangan Perencanaan sistem gerakan. Pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif & berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang dijabarkan kembali & analisis kontrol melalui sistem saraf pusat.

* Precaution PNF.

- 1) Beri heat - heat saat melakukan Peregangan PNF karena dapat menambah aliran pada kelopak otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
- 2) Selama Peregangan & Fase kontrol Peregangan PNF, tidak boleh mencapai kekuatan atau integritas maksimum. Artinya, peregangan PNF hanya polig baik. Hindari peregangan & kontrol, lemas.
- 3) Semakin kecil kelompok otot, semakin kecil yang dibutuhkan.
- 4) Sebelum melakukan segala bentuk stretch, sangat dianjurkan untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Maksudnya untuk mempersiapkan tubuh & pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Untuk mengaktifkan semua tubuh & semua otot.
Hal penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

* Basic Konsep of PNF

- Sinergi memiliki elemen partisi dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan lengan dengan latihan, kunci Sinergis diangkat. Dalam PNF pola Sinergis bersifat rotasi & diagonal dan pada gerakan bidang luas.
- Tujuannya untuk memfasilitasi stabilitas proximal betang tubuh untuk memfasilitasi kontrol distal extremitas & untuk meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik didalam maupun diantara pola.
- Pola & extremitas Unilateral & Bilateral menempatkan tekanan yang lebih besar pada betang & bervariasi dalam kesulitan dengan menghubungkan antara akhitis Rissmond & Postur.
- Teknik - teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan & prinsip: Pembelajaran motorik digabungkan untuk mempromosikan persebaran, retensi, dan transfer Pembelajaran motorik baru.

-selain-

1/1/2020