

No. _____
Date _____

pada tahun 1952 bergabung dg dokter kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. ketiganya kemudian mengembangkan, mempertuas metode PNF. mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal yg terpotensi untuk tangan > kaki, badan, kepala & leher. serta 2 edisi berikutnya yg muncul pada tahun 1968 & 1985. Setelah buku² tsb, Ader, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu - PNF in practice.

PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sebagai Institute Kaiser-Kabat. salah satu lembaga ini, Kaiser permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3,6 dan 6 bulan. di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori & laboratorium & supervise perawatan pasien yg intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF Internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur & orang² yg tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas & standar dalam pengajaran, praktik & penelitian PNF. Berbagai macam kursus & tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

No.

Date

PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran, pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. berkat pengulangan & penggunaan perkembangan sistem gerak, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dg efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg di ajarkan kembali & analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di PNF difokuskan pada tujuan fungsional. misalnya seorang ingin dapat bisa mengambil cangkir dari rak atas. itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg berhubungan dg lingkungan. dimana tujuannya harus dapat dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung tangan & kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu & dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromusular dan mental.

No.

Date

PRE CAUTION PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan pada PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang di targetkan, yg dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan peregangan memberi banyak manfaat. tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh & pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satunya cara adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting memastikan manfaat maksimal yg diperoleh.

No. _____

Date _____

BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi u/ menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi & diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh u/ mobilitas terkontrol distal extremitas & untuk meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot. Baik dtdalam maupun diantara pola. Pola extremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pada batang > bervariasi dalam kesulitan dg menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur (misalnya hooklying, rolling, duduk, bertakui, bertlutut, plankgrade di modif, berdiri & penggerak)

Teknik PNF digunakan u/ memfasilitasi atau meningkatkan gerakan & prinsip2 pembelajaran motorik baru.