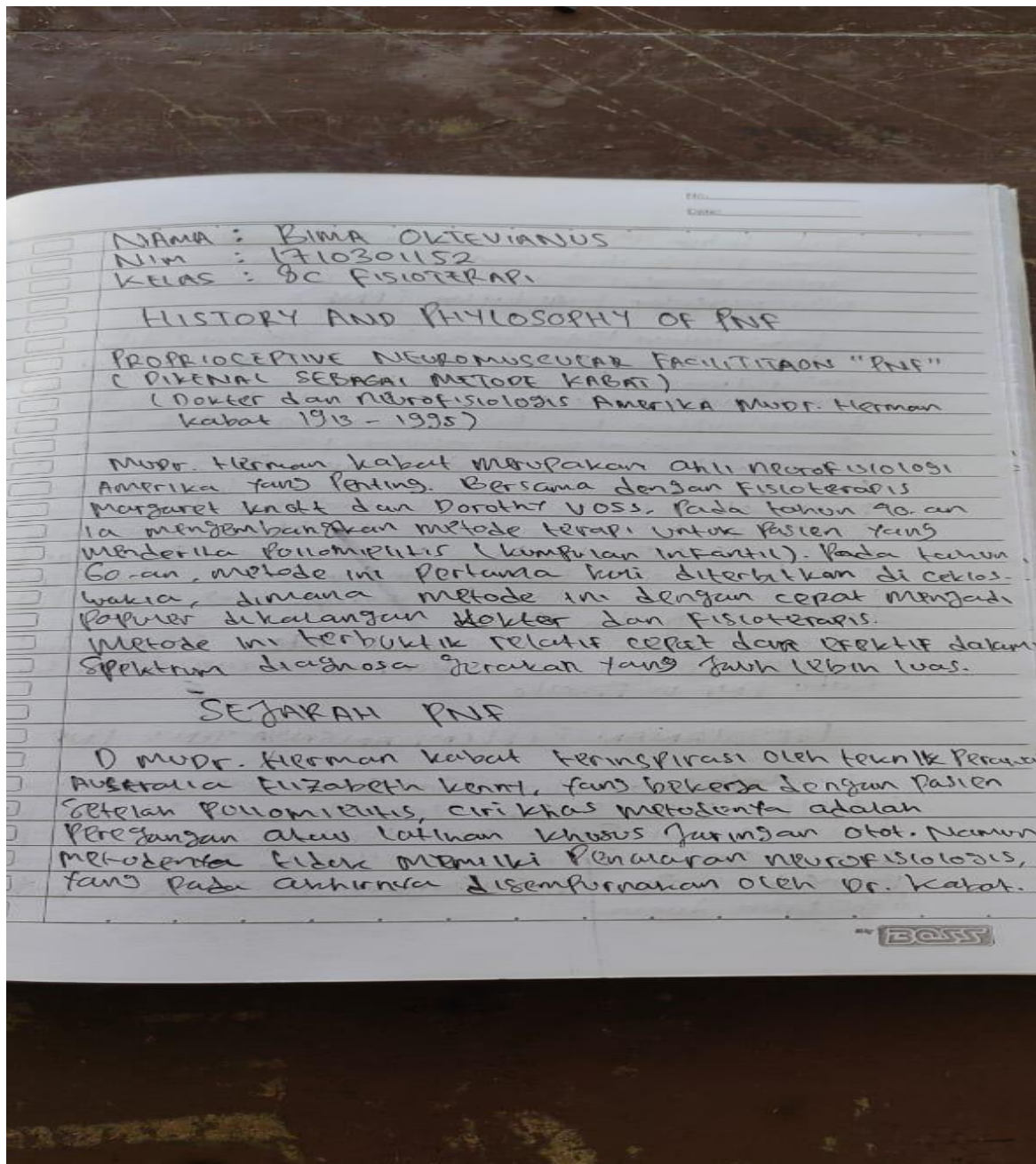


Nama : Bima Okteviyanus

Nim : 1710301152

Kelas : 8C Fisioterapi

Tugas : Teori PNF "History and Philosophy PNF"



Pada tahun 1954, Asistenya Dorothy Voss memodifikasi nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Pada tahun 1940, konsep kabat yang baru disebut menarik perhatian seorang industrialis kaca yaitu Henry Kaiser yang putranya bernama multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C pada tahun 1946. Pada pertengahan 70-an Dr kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1952 bergabung Dr. kabat juga fisioterapis Dorothy Voss dan Massey membuat buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya kemudian mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua Pensi berikutnya yang muncul pada tahun 1988 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Aker, Beckers, dan book adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya, kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Valley Park di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Banyak program pasca sarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk. Anggotanya yang mengaruh pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pemeliharaan dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat penguasaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi. Efek biomekanik berdasarkan gerakan yang diajarkan dan analisis gerakan kontrol melalui Sistem Saraf Pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas. Aktifitas otot menyebar dari ujung jari tangan ke persendian, batang tubuh, misalnya dari jari ke bahu dan dada) dimana fokusnya adalah pada menjaga fungsi stabilitasi batang tubuh.

Kita itu menurut Dr. Katzot secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuscular dan mental.

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat perengangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.

2. Selama Perengangan dan fase kontraksi Perengangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan otot intensitas maksimum, faktanya Perengangan PNF bekerja paling baik baik ketika Perengangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Juga sebaiknya melakukan stretching ~~spinal~~ ~~spinal~~ untuk melakukan stretching. Tujuan utama adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satunya meningkatkan suhu inti tubuh sehingga meningkatkan gigit tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

BASIC CONCEPT OF PNF

- Sinergi mewakili Penting dari sistem Saraf Pusat (SSP) yang berfungsi menstabilkan kinerja. Dalam PNF, Pola Sinergi bersifat rotasi dan diagonal dari pada Gerakan dibidang luas. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan Gerakan normal.
- Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilisasi terkendali distal Ekstremitas. Pola Ekstremitas unilatera dan bilateral menempatkan antara aktivitas fungsional (misalnya, hooking, rolling, duduk, berkaki empat, berlutut, plantgrade dimodifikasi berdiri, dan penggerak).
- Teknik-Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan Perolehan Postensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.