

Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.
Pada tahun 1985. Kelompok instruktur PNF International dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat di temukan di web mereka.

PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh, tingkat penggunaan perkembangan sistem gerakan pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi. Efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang di ajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF di fokuskan pada tujuan fungsional (misalnya seorang ingin mengambil cangkir di rak dapur).

HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Dikenal sebagai Metode Kabat

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan doroti Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an metode ini pertama kali diterbitkan di Ceko-Slowakia, dimana metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

SEJARAH PNF

D. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik ^{Paulab} ~~Paulab~~ Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki pendirian neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular."

Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Ibu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus di capai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh. menurut Dr. Kabat secara otomatis ter akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

PRECATION PNF

1. Berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah resiko tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan kontraksi lembut.

3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.

4. Sebelum melakukan stretching, sangat penting ul melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran ul aktivitas yang paling berat.

Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh.

BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja dengan latihan, kinerja sinergi meningkat. Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan ke
stabilita
mobilita
untuk v
koordinasi
pola.
menempok
batang
menyeg
dan
Teknik
mening
mopo
perole
maks

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol kardata dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola Ekstremitas unilatera / bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan & menggabungkan ^{dan} aktivitas fungsional dan postur.

Teknik PNF digunakan w/ memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik digabungkan w/ mempromosikan perolehan, retensi dan transfer pembelajaran metode baru.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat, juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 1960. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola garis spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala serta leher serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Becker dan Buch adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu *PNF in Practice*.

~~PERJALANAN PERKEMBANGAN~~ ~~TEKNIK~~ ~~PNF~~

PERJALANAN PERKEMBANGAN TEKNIK PNF

Awalnya Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang.

Lembaga ini menawarkan program rekonsidensi 3,6,9 bulan. Di lembaga ini peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif.