

Nama : Jelida Puspitasari

NIM : 1710301169

No _____
Date _____

Nama : Jelida Puspitasari
 NIM : 1710301169

"HISTORY AND PHILOSOPHY
OF PMF"

* PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION
 "PMF" (DIPENAL SEBAGAI METODE KABAAT)
 (SOFTER DAN NEUROFISILOGI AMERIKA BARU.
 HERMAN KABAAT 1913-1995)

MU DR. HERMAN KABAAT MERUPAKAN AHLI
 NEUROLOGIS AMERIKA YANG PENTING. BERSAMA SAMA
 FISIOTERAPI MARGARET KUOTZ DAN DOROTHY VOSS
 PADA TAHUN 40-AN IA MENGEMBANGKAN METODE
 TERAPI UNTUK PK YANG MENDETERITA POLIOMIELITIS
 (KECUMPAHAN INFANTIL). PADA TAHUN 60-AN,
 METODE INI PERTAMA KALI DITERBITKAN DI
 CZECHOSLOVAKIA, DIMANA METODE INI SEMPAN
 CEPAT MENYADI POPULER DI TANGAN SOFTER
 DAN FISIOTERAPI. METODE INI TERBUKTI
 RELATIF CEPAT DAN EFEKTIF DALAM REHABILITASI
 GERAKAN YANG JAUH LEBIH LAMBA.

* SEJARAH PMF

D.M.U. dr, Heriman Kabat terinspirasi oleh
 teknik perawatan Australia Elizabeth Kenny,
 yang bekerja dengan px setelah poliomyelitis.
 Eini plus metodenya adalah peragaangan
 atau latihan fluktuasi jaringan lunak. Namun
 metodenya tdk memiliki penerapan neurofisiologi,
 yang pd akhirnya di sempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss
 menambatkan nama metode itu dengan
 istilah "Neuromuscular" dari British Medical
 Journal lengkap metode proprioceptive neuromuscular
 facilitation (PNF).

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai
 mencari fisioterapi yang akan bekerja sgunya.
 Pada tahun 1945 Margaret Knott mengedari
 fisioterapi pertama yg bekerja sgunya. Setelah
 pindah dari Washington ke Vallejo pd tahun
 1978, Margte Knott mulai melatih metode
 PNF dan bahkan membuat program pembelajaran
 pasca-gradual yg diimnati oleh PT dari
 seluruh dunia.

- Pada tahun 1952 bergabung dengan
- Dr. Kobat juga FT Dorothy Voss. Dorothy dan
- Maggie menulis buku pertama tentang PALP
- di tahun 60-an, petroganya kemudian
- memperluas dan mengembangkannya konsep
- dasar PALP. Macrata mengembangkan 1219
- gerakan spiral dan diagonal yang terperinci
- untuk lengan dan kaki, badan, kepala
- dan leher. serta dua edisi berikutnya menulis
- pada tahun 1968 dan 1985.
- beberapa buku-buku tsb, Adler, Beckers, dan
- Buch adalah menulis teks komplementif yg
- lebih baru yaitu PALP in practice.

PERJALANAN BERTEMBANYA TEKNIK PALP

- Awalnya Kobat, Voss, dan Knott
- mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana
- yang dikenal sbg institut katar kobat.
- lembaga ini menawarkan program 60 semester
- 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini
- peserta menerima pelatihan dan bentuk
- teori dan Lab dan supervise perawatan PK
- yang interaktif.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PALP

- Date
- Internasional dibentuk, yang mengrae
 - PA pembentukan IPKPA pd tahun
 - 1990. Anggotanya adalah instruktur dan
 - orang-orang yg terlatih dgn PNF
 - dan dan menjaga kontinuitas dan standar
 - dan pengajaran, praktik dan penelitian PNF.
 - Berbagai macam pusat dan tingkat pengajaran
 - dapat ditemukan di situs web mereka.
 -

* PRINSIP PNF

- PNF juga melibatkan pembelajaran dan
- memainkan fungsional or pola gerakan
- yg baru dipeleleh. Patran spt membias
- strategi gerakan yg efektif dan serangkaian
- dgn efek biomekanik tertinggi berdasarkan
- gerakan yang di gerakan pembantu dan anawit
- gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.
-

- Semua kegiatan di dalam PNF di
- fokuskan pd tujuan fungsional, itu berasal
- or pola gerak alami setiap individu
- yg juga berhubungan dgn lingkungannya.
- Aktivitas otot menyebar or ujung jari
- tangan dan kaki ke persendian, batang

- tubuh, dimana tdk ada perlekatan pada
- menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.
- Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis
- akan terjadi pada individu yg motorik secara
- neuromuscular dan mental.

PRESENTATION PNEF

1. perlu berhati-hati saat melakukan perogangan pnf, karena sifat menambal tekanan pd kelompok otot yang di targetkan, yg dpt meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. selama perogangan dan fase kontraksi. perogangan pnf. faktoranya perogangan pnf bekerja pusing ketika dan kontraksi lembut
3. semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan perogangan memberikan banyak manfaat. salah satu caranya adalah dengan membuat peningkatan suhu tubuh

- Selangkas meningkatkan ilmu otot.
- Hal ini penting untuk memastikan manfaat
- maksimum diperoleh.

* BASIC CONCEPT OF PNF

- Sinergi memiliki elemen penting dari
- sistem saraf pusat (SSP) bertanggung
- menstabilkan tenaga dalam PNF, pola
- sinergis berpindah rotasi dan diregangkan
- dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah
- konsep penting yang memengaruhi gerakan
- normal.

Tujuan penelitian adalah memfasilitasi

stabilitas postural batang tubuh untuk

mobilitas terkontrol sistem osteoartikular

dan untuk meningkatkan kontrol postural

dan koordinasi otot baik di dalam maupun

di antara pola (lutsanya, hooking, rolling,

duck, beraksi empat, berturut, plantigrade,

simetrikan, berdiri, dan penggerak).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk

memfasilitasi / meningkatkan gerakan, dan

prinsip-prinsip pembelajaran motorik

(misalnya, latihan, pengulangan, umpan
 balik) digabungkan untuk meningkatkan
 ketahanan, rotasi dan transfer
 pembelajaran motorik baru.

SEKIAN