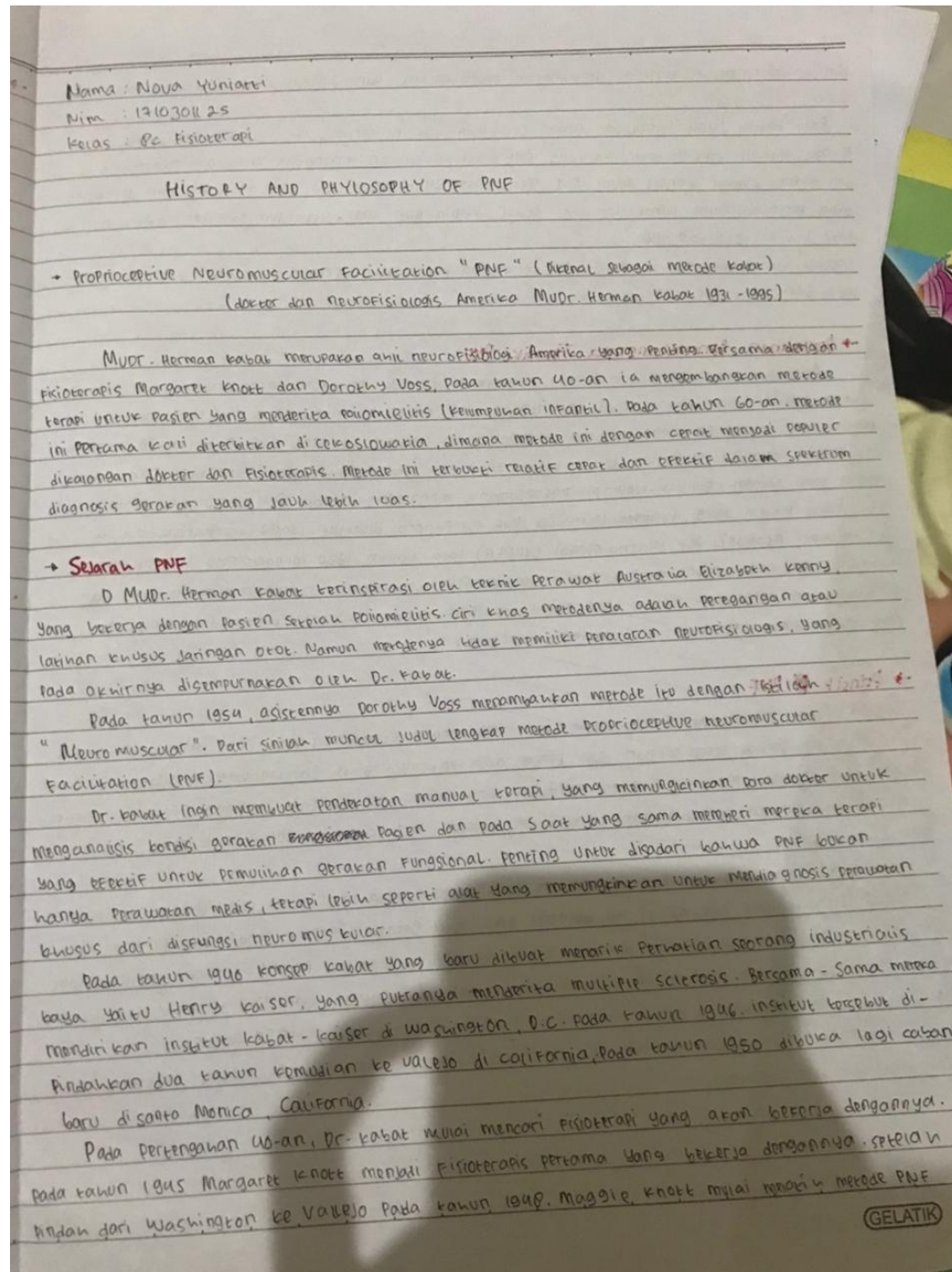


Nama: Nova Yuniarti

Nim/kelas: 1710301125/ 8C Fisioterapi



dan bahkan membuat program pendidikan pasca-graduat, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1954 bergabung dengan Dr. Kevat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Keduanya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terpinisi untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya muncul pada tahun 1960 dan 1985.

Sebuah buku-buku tersebut, Adair, Beckers, dan Buce adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

→ Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya, Kevat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca-sarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Knott. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak program pasca-sarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1980. 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 ditemukan di situs web mereka.

→ Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pembaruan fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari. Berkat penguatan dan penguasaan perkembangan perkembangan sistem gerakan pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan baik biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki perantara, ke arah tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada tekanan pada menjaga fungsi stabilitasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Kevat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuro-muskular dan mental.

→ Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang diregangkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menetapkan kecepatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Jaga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu, pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat. Tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

→ Basic concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menghasilkan energi. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mempromosikan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilisasi proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol di distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun antara pola. Pola ekstremitas uniaxial atau biaxial menampakkan tekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooking, rolling, duck, beraksi empat) berulir, plantigrade dimodifikasi, betari, dan teragorak).

Teknik-tekNIK PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, penulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan persepsi, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.