

Nama : Ike Nurhalimah

Nim : 1710301174

8/C/4

Tugas 1

## HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

OLEH :

TYAS SARI RATNA NINGRUM

PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION "PNF"

(DIKENAL SEBAGAI METODE KABAT)

(Dokter dan neuro fisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913 - 1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting bersama dengan fisioterapis Margaret Bratt dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan Metode ini untuk pasien yang mendekati palsyfikasi (kelumpuhan) tontal. Pada tahun 60-an, Metode ini pertama kali diperkenalkan di California, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini pertumbuhannya pesat cepat dan efektif dalam faktor diagnosis gejala yang jauh lebih besar.

### SEJARAH PNF

D MUDr. Herman Kabat turunnya dari teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang berorganisasi pasien. Setelah poliomyelitis. Ciri khas Metodenya adalah penggunaan teknik khusus jarang atau. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1940-an, arsitektur Dorothy Voss menambahkan nama metode ini dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah mulai jadi lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Dr. Kabat juga membuat penelitian manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk mengidentifikasi kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberikan teknik yang efektif untuk pemuliharaan gerak fungional. Perihal untuk diadani bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti teknik yang memungkinkan untuk mengintegrasikan pengetahuan klinis dari disiplin Neuromuscular.

pada tahun 1940, konsep kabat yang baru dibuat Masalah perbaikan orang lanjut usia karya yaitu Henry Kaiser, yang punya perusahaan multigigas besar. Berawal - semacam mendirikan Institut Kabat - Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1.946. Institut tersebut di pendeknya dua tahun kemudian ke Vallejo di California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan

dilengkapi pada tahun 1948 Margaret Knott mengadakan Pridoropis pertama yang berlangsung di Stanford dan Washington di Vallejo pada tahun 1948. Maggie Knott mulai melahirkan metode PNF dan bahan membaca program Pembelajaran pascasarjana, yang dimaksud oleh fotografer dari sebuah buku.. pada tahun 1.952. Pengaruhnya dengan Dr. Kabel juga fotografer Dorothy Voss Dorothy dan Maggie menciptakan buku pertama tentang PNF di tahun 60-an.

Ketiga nya ke membuat memperbaiki dan mengembangkan konsep dasar PNF. Merelaksasi Mengembangkan pola gerakan spirali dan diagonal yang tegangan untuk tangan dan kaki, badan, leher, dan telur. serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1.968 dan 1.985

Selain buku-buku tersebut, Adler, Beckerr, dan buku adalah penciptaan teknologi komprehensif yang lebih banyak yaitu PNF in Practice.

### PERJALANAN DIKEMBANGKAN NYA PENDIDIKAN PNF

Anastasia, Kabel, Voss, dan Knott mendirikan lembaga Fletcher Free Library, yang dikenal sebagai Institut Baier-Kabel. Selain Satu lembaga ini, Universitas Permanen di Vallejo, California, masih ada Sampai Sekarang. Lembaga ini menawarkan program seluruhnya 3, 6, dan 9 bulan di bantuan oleh penulis punya universitas ini.

Banyak program pascasarjana mengadopsi. Teknik PNF di seluruh dunia pada tahun 1985, Internasional Institute PNF International dibentuk, yang mengakui pada pertemuan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1.980. Pengaruh dari Instruktur dan orang-orang yang terikat dengan PNF dan dalam mengajar kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. Banyak Mahasiswa yang pengajaran dapat diterapkan di luar wilayah mereka.

### PRINSIP PNF

PNF juga melahirkan pembelajaran dan penelitian pengaruh dan pola gerakan yang bisa diperlakukan. Butuh pengulangan dan penggunaan perlakuan sistem gerakan, pasien dapat kembali membangun statigji gerakan yang efektif dan terintegrasi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan untuk dan melalui gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat. Sistem gerakan PNF di perlakukan pada tujuan fungsi dan imbalan. Selanjutnya ingin mengambil ciri-ciri dari Pak Aksi, itu berarti dari pola gerak dari Pak Aksi individu yang juga berkaitan dengan keterkaitannya, dimana tujuan harus dicapai. Aktivitas otot menjalankan dan yang seri tangan dan kaki ke posisi dan batang tubuh.

Hal ini membuat Dr. Babat secara otomatis akan fokus pada individu yang masing secara neuromotorik dan mental.

### Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah rasacedera dan jaringan lembut.
2. Selama peregangan dan fase kontinu peregangan PNF, tidak perlu meningkatkan kekuatan otot intensitas maksimum, faktanya, peregangan PNF hanya perlu bantuan ketika peregangan dan kontrol lembut.
3. Selain tidak kelompok otot, hindari sedikit ketukan yang dilakukan juga; sebaliknya melakukan segala bentuk stretching, seperti pernyataan melalui pemanasan menghindari perletak dalam. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi, nyeri ulaman juga adalah memperingatkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas tetapi nyeri ulaman juga adalah memperingatkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih besar. Salah satu cara adalah membatasi perekayasaan tubuh untuk tubuh sekaligus meningkatkan sentri otot tubuh. hal ini penting untuk memastikan memusatkan dan stabilisasi.
4. juga;

### Basic Concept of PNF

Sinergi merupakan elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk memfasilitasi kinerja. Dengan kata lain, kinerja sinergi meningkat di dalam PNF. Pola sinergi berupa rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang kinerja. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan kesadaran adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural tetapi tubuh untuk mobilitas terkontrol dalam ekstremitas dan untuk menyebutkan kontrol suatu tali dan koordinasi otot kaki di dalam manusia di antara pole. pola ekstremitas unilateral / bilateral Memungkinkan penilaian yang lebih baik pada batang dan berpasirai dalam keseluruhan dengan menggunakan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hidung ke bawah, rotasi, duduk, berdiri, berdiri, berjalan, berlari, paha grande di modifikasi, berdiri, dan pinggiran).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk mempertahankan posisi dan menghindari gerakan, dan prinsip-prinsip fundamental motorik (misalnya, latihan, pengulangan, unpan kaki) digabungkan untuk mempromosikan perekayasaan yang lebih baik, dan transfer pemahaman motorik baru.