

No. \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_  
Nama : Rifatul Astariyah

Nim : 1710301096

### Sejarah Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita Poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali di terbitkan Ceko-Slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis.

D. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik Perawat Australia, Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. in khas metodenya adalah Peregangan/latihan khusus jaringan otot. namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat. Pada tahun 1954, Asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular" dan inilah muncul judul lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)

Pada tahun 1990, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian industrius kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. mereka mendirikan institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C pada tahun 1946. institut ini pindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California. dan tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica.

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai meneliti fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1940, Maggie Knott, mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diminati oleh fisioterapi dari seluruh Dunia.

Pada tahun 1952, bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Pada tahun 1905, kelompok instruktur PNF internasional di bentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF internasional (IPNFA) pada tahun 1990.

#### Prinsip PNF:

Kegiatan di dalam PNF di fokuskan pada tujuan fungsional, seperti seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas) itu berakar dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus di capai.

#### Precaution PNF:

1. Hati-hati saat melakukan pergerakan PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot (target).
2. Selama peregangan, tidak perlu menerapkan kekuatan otot / intensitas max.

3. Semakin kecil kelompok otot,  
Semakin sedikit kekuatan yg di  
butuhkan
4. Sebelum straching, harus melakukan  
Pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

#### Basic concept of PNF.

Sinergi mewakili elemen Penting dari sistem  
Sarat Pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan  
kinerja. Tujuan keseluruhan adalah untuk  
memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh  
untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan  
koordinasi otot baik di dalam maupun di antara  
Pola. Teknik PNF di gunakan untuk memfasilitasi /  
Meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran  
Motorik.