

Nama : Ricky Bagus Prasetyo

Nim : 1710301076

Kelas : 8B Fisioterapi

Nama : Ricky Bagus Prasetyo
Nim : 1710301076
Kelas : 8B fisioterapi

"History And Phylosophy Of PNF"

Sejarah PNF

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki pendasaran neuro-fisiologis, yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr Kabat.

Thn 1954 → menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular" oleh asistennya Dorothy Voss.

Dr Kabat ingin membuat pendekatan manual therapy, penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dan difungsi neuromuscular. Pada tahun 1940, konsep kabat yg baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser yang putra menderitanya multiple sclerosis.

PNF dikembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher. Sejak dua edisi muncul 1968 dan 1985

Perjalanan perkembangan Teknik PNF

- Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF (IPNFA) pada thn 1990

Prinsip PNF

- melibatkan dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan

Precaution PNF

- ↳ Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dpt menambah tonus pd kelmpo.
- ↳ Selama peregangan PNF tidak perlu menerapkan kekuatan / intensitas maksimum.
- ↳ Sendi kecil kelompok otot, sendi seadanya kekuatan yg dibutuhkan.
- ↳ Sebelum melakukan segala bentuk stretching, untuk pemanasan.

Basic concept of PNF

Tujuan keseluruhan untuk meningkatkan stabilitas proximal batasan tubuh dan mobilitas distal ekstremitas.