

Azirah Eka Putri / 1710301115

No.

Date

## Histori dan Filosofi PNF

MuDr. Herman ahli neurolofisiologi bersama fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss tahun 40-an mengembangkan metode terapi v/p.x. penderita polio mielitis. 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode dengan istilah "neuromuscular" dari sini muncul awal lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

~~1952 Dr. Kabat bergabung dengan Dorothy~~

1952 Dr. Kabat bergabung dengan Dorothy. Dorothy dan magi menulis buku PNF Pertama tahun 60-an.

1985 kelompok instruktur PNF ~~internasional~~ membentuk, yakni pembentukan Asosiasi PNF Intor (IPNFA) 1950.

### Prinsip PNF

→ melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional pola gerakan baru yang diperoleh.

### Precaution PNF:

1. perlu latihan saat melakukan program PNF dan
2. Selama program dan fase kontak: tak perlu menerapkan kontraksi atau intensitas maksimum.
3. Sebaiknya kecil teburat dot, sebaiknya sedikit tekanan p. diatole
4. sebelum stretching penting p. pemanasan dahulu.

### Basic Concept of PNF

→ memaksimalkan stabilitas praksiomal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas & v/ meningkatkan kontrol sirkuler dan koordinasi otot baik sedari maupun diantara pole.