

Memo No. \_\_\_\_\_  
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

## History And Philosophy of PNF

Proprioceptive neuromuscular facilitation "PNF" Di kenal :  
Sebagai metode kawat

Dr. Herman Kabat merupakan ahli neuro fisiologi Amerika yang penting bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 1940-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita Poliomyelitis (kelumpuhan infantile) Pada tahun 60-an metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti efektif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas

### SEJARAH PNF

Dr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawatan Australia Elizabeth Kenny yg bekerja dgn pasien setelah Poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah Peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yg berakhir di seminar rekab oleh Dr. Kabat

Pada tahun 1959, Asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuromuscular" dan inilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)

Memo No. \_\_\_\_\_  
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yg efektif untuk pemulihannya gerak fungsional. PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular.

Pada tahun 1940 Kaiser Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. bersama-sama mendirikan Institut Kabat Kaiser di Washington, tahun 1946. Institut tersebut di pindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, tahun 1950 di bukit Cabana baru di Santa Monica, California

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisio terapis yg akan bekerja dengannya. tahun 1949 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradua

Tahun 1951 Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss, Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF tahun 60-an ketiganya memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF.

Mo Tu We Th Fr Sa Su

hal itu menurut Pr. kabot secara otomatis akan terjadi pd individu yg matang secara neuromuskular dan mental.

### Precaution PMF

- 1 Perlu berhati-hati melakukan Peregangan PMF dapat ~~beres~~ menambah tekanan pd kelompok otot yg dirangsang, dan meningkatkan resiko cedera jaringan lunak
- 2 Selama Peregangan dan fase kontraksi tidak perlu menerapkan ketahanan
- 3 Semakin kecil kelompok otot semakin sedikit kekuatan yg digunakan
- 4 Sebelum melakukan segala bentuk stretch sangat penting melakukan pemanasan menyetir. tujuan utama adalah mempersiapkan organ tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat

### BASIC CONCEPT OF PNF

sistem syaraf pusat adalah berfungsi menstabilkan kinerjanya. dlm pnf, pola sinapsis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus

Mo Tu We Th Fr Sa Su

mereka mengembangkan pola gerak spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta 2 edisi muncul tahun 1968 dan 1985. Setelah buku tersebut, adler, beckers, dan buku adalah penulis text komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in Practice.

### PERKEMBANGAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

awalnya kabot, knott mendirikan lembaga pelatih pnsa serjana yg dikenal Institut Kaiser-Kabot. lembaga ini menawarkan program residensi 3,619 bulan tahun 1985. kelompok Instruktur PNF Internasional yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) tahun 1990. anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg tertarik dgn PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF

### PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan penerapan fungsional dan pola gerak yg baru di percoba. Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional. Itu berasal dari pola gerak alami setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungannya