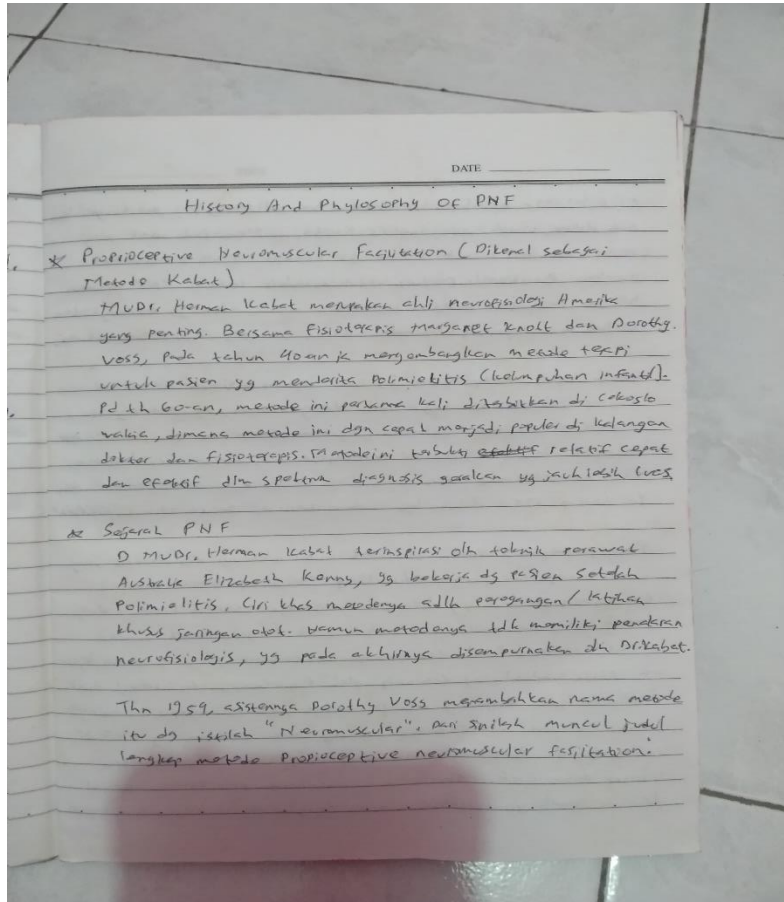


Nama : Muhammad Hanif Dwi Prayugo

NIM : 1710301143

Prodi : S1 Fisioterapi 8B



DATE \_\_\_\_\_

dan ba fungsi dan efek biomekanik tertinggi, berdasarkan gerakan yg diberikan kembali dan analisis serangkaian kontrol melalui Sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pd tujuan fungsional (misalnya: seorang janda mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari rangkaian alami setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otak menggerakkan dari ujung jari tangan dan kaki, ke rasional dan batang tubuh (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada pendekatan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh. Hal ini menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara neuromuskuler dan mental.

**\* Precaution PNF**

1. Perlu berhati-hati saat melakukan perengangan PNF karena dpt menambah tekanan pd kelompok otot yg distarsetkan, yg dpt meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama perengangan dan fase kontraksi perengangan PNF, ada perlu memonitor kekuatan/intensitas maksimum. Tahapnya, perengangan PNF bekerja paling baik ketika perengangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit rekaman yg dibutuhkan.
4. Juga sebelum melakukan serangkaian stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sbtu melakukan perengangan membantu mengaktifkan manfaat, tapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. Salah satu caranya adalah dgn membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

**\* Basic Concept Of PNF**

Sinergi memiliki elemen penting dari sistem saraf pusat yg berfungsi untuk menstabilkan bintak. Dengan latihan, latihan sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis ~~bermunculan~~ bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ia adalah konsep penting yg memisahkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk memfasilitasi terkontrol distal ekstrimitas dan untuk meningkatkan kontrol karena dan koordinasi otot baik di dalam maupun di sekitar pola ekstrimitas unilatral / bilateral namun melibatkan penalaran yg lebih besar pada batang dan koordinasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooklying, rolling, duduk, berbaring empuk, berlutut, plantigrade dimodifikasi berdiri, dan punggungan). Teknik-teknik PNF digambarkan untuk memfasilitasi

DATE \_\_\_\_\_

di. Ia lebih ingin membuat pendekatan manual tetapi, yg meningkatkan rasa dokter untuk menganalisis kondisi pasien pada saat yang sama membantu mereka tetapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk meningkatkan parameter kuisis dari organisasi neuromuskuler.

Tahun 1940, Konrad Kabat yg baru dibantu menarik perhatian seorang insidensial kognitif yaitu Henry Kissel, yg awalnya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka menuliskan insidensi Kabat-Kissel di Washington D.C. tahun 1946. Insidit tsb dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pd tahun 1950 dibantu lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Tahun 1949 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pd thn 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pascagradual, yg diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia. Pada thn 1952 bergabung dgn Dr. Kabat juga fisioterapis Patricia Voss. Patricia dan Maggie menulis buku pertama tsb PNF di tahun 40-an. Keduanya lalu mempublikasi dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg bertujuan untuk lengan dan kaki, bahu, kepala dan leher. Karya dan tulisannya yg muncul pd thn 1960 dan 1985. Setelah buku-buku tsb, Diller, Baker, dan Buch adalah penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in Practice.

**\* Perkembangan Berkembangnya Teknik PNF**

Analisa, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga penelitian pascagradual, yg dikenal sbg Institut Kabat-Kabat. Salah satu lembaga ini memunculkan program residensi 3, 6 dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan relasional dan bentuk dasar dan laboratorium dan supervisi perawatan pasien yg intensif. Banyak program pascagradual mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia. Tahun 1985, kolumnis lastruktur PNF Internasional diterbitkan, yg mengarah pd pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pd thn 1990. Anggotanya terdiri dari insiditer dan orang-orang yg terlatih dgn PNF dan ilm menjaga kontinuitas dan standar dlm pengajaran, praktik, dan penelitian PNF. Babagan' macam kuisis dan tingkat penerapan dapat ditemukan di situs web mereka.

**\* Prinsip PNF**

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru dipelajari. Perakab pembelajaran dan penguasaan perkembangan sistem gerakan. Versi dasar kembali membuat strategi gerakan yg efektif

DATE \_\_\_\_\_

test / mengidentifikasi gerakan, dan prinsip-prinsip pembalokan  
motorik (misal, ketukan, penulangan, viraan balok) digabungkan  
untuk mempromosikan perdetan, rotasi, dan transfer pembela-  
jaraan motorik baru.