

RANGKUMAN MATERI

Nama : Wini Festa Mahardika

NIM : 1710301089

Kelas : 8B Fisioterapi

Rangkuman Materi PNF "HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF"

Sejarah PNF

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita Poliomielitis (kelumpuhan infatil). Ciri khas metodenya adalah Peregangan atau latihan tahanan jaringan otot.

Pada tahun 1949 asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1941 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembekjaraan pasca gradual yang diminati oleh fisioterapis di seluruh dunia.

Perjalanan Bertembangnya Teknik PNF

Awalnya Kabat dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana yang di tenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga di Vallejo, California masih ada sampai sekarang. Banyak program pasca sarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985, membentuk kelompok Instruktur PNF Internasional, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA).

Prinsip PNF

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional yang berasal dari gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungan dimana tujuan harus tercapai.

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat peregangan PNF, karena dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan gerakan harus stretching, penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Basic Concept of PNF

Sinergi melewati elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Tujuan keseluruhannya adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol suka rela dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pda.

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau untuk meningkatkan gerakan-gerakan dan prinsip pembelajaran motorik digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru.