

No. \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_  
● Nama : Titin Irawati

● Nim : 1710301113

● kelas : 8B

### History and Philosophy of PNF

● PNF dikenal sebagai Metode Kabat

● ⇒ MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapi. Margaret Knott & Dorothy Voss. pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi u/pasien yang menderita polio mielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di czechoslovakia, di mana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter PT. ~~Metode~~ metode ini terbukti relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

### Sejarah PNF

● D MUDr. Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien ~~polio~~ polio mielitis.

● Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan fokus. Jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki pendekatan neurofisiologis yang pada akhirnya disempurnakan oleh Pi. Kabat.

● Pada tahun 1959, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuro muscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode PNF.

● Dr. Kabat mesin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter u/ menganalisis kondisi gerakan pasien & pada saat yang sama membenarkan mereka terapi yang efektif u/ pemulihan gerakan fungsional. Penting u/ di sadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan u/ mendiagnosis perawatan fokus

Date \_\_\_\_\_  
dari disfungsi saraf motor.

Pada tahun 1910, konsep kawat yang dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple Sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut kawat-Kaiser di Washington D.C pada tahun 1916. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1930 di buka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. kawat mulai mencari FT yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1941 Margaret Knott menjadi FT pertama yang bekerja sama. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF & bahkan membuat program pembelajaran pasca Gradual yang diminati oleh FT dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. kawat juga FT Dorothy Voss. Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60 an. ketiganya kemudian memperluas & mengembang konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal yang ter pinci u/ lengan & kaki, badan, kepala & leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 & 1985.



## Perkembangan

### Teknik PNF

awalnya, keizer, voss, & knott mendirikan lembaga pelatihan pasca Serjana, yang dikenal sebagai Institut Keizer - Keizer. Salah satu lembaga ini, keizer perminta di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6 & 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori & lab dan supervise perawatan yang intensif.

Banyaknya program pasca serjana mengadopsi teknik PNF di dunia. Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengorganisasi pada pembentukan Asosiasi PNF pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF & dalam menjaga kontinuitas & standar dalam pengajaran, praktik, & penelitian PNF.

### ~~Precaution~~ Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan perenggan PNF karena dapat menimbulkan tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko Cedera Jaringan Lunak.
2. Selama perenggan & fase kontraksi perenggan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas max. Faktanya, perenggan PNF bekerja paling baik. Perenggan & kontraksi lembut
3. Semakin kecil kelompok, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.

Date . . .

4. juga, Sebelum melakukan segala bentuk Stretching, sangat penting u/ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan Sebelum melakukan perenggangan memberikan banyak manfaat. tapi tujuan utama lain mempersiapkan tubuh & pikiran u/ aktivitas yang lebih berat.

### Basic Concept of PNF.

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem Syaraf & sistem Syaraf pusat. Yang berfungsi u/ menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergi meningkat. dalam PNF, pola sinergi bersifat torsis & diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerak normal.

Tujuan keseluruhan adalah u/ memfasilitasi stabilitasi Proximal Batang tubuh u/ mobilitas terkontrol (distal) ekstremitas & u/ meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di dalam maupun di antar pola.

pola ekstremitas unilatera atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang & variasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur.

Teknik - Teknik PNF digunakan u/ memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, & prinsip - prinsip pembelajaran motorik digabungkan u/ mempromosikan perolehan, resekusi, & transfer pembelajaran motorik baru.