

Nama : siti juariah

nim : 1710310083/8b fisio

Nama : Siti Juariah

Nim : 1710310083

Kelas : BB Fisioterapi

"History AND Phylosopy of PNF"

PNF dikenai Sebagai Metode KABAT (dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr Herman kabat (1913-1995))

MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologis Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret knett dan Dorothy Uass, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien penderita poliomyelitis (kelumpuhan infanfil). Pada tahun 60-an, Metode ini pertama kali diterbitkan di cecoslowakra, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini telatife lebih cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PNF

Pada tahun 1950 bergabung dengan dokter kabat juga fisioterapi Dorothy va Dorrothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pula gerakan spiral dan diagonal yg terperinci ul lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komperatif yang lebih baru yaitu PNF in Praticce

PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya, Kabet, Voss, dan Knott mendirikan lembaga Pelatihan Pasca Sarjana, yg dikenal sebagai Institut Kaiser, Kabet. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Urujo, California, masih ada sampai sekarang.

Lembaga ini menawarkan program residensi 3,6 dan 9 bulan. Di lembaga ini Peserta menerima Pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise Perawatan Pasien yg intensif. Banyak Program Pasca Sarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Yg mengarah pada tahun 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA)

Pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-

yg tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam Pengajaran, Praktek dan Penelitian PNF.

Berbagai macam kursus dan tingkat Pengajaran dapat ditemukan di situs WEB Mereka.

PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh berkat pengulangan dan pengulangan gerakan yg efektif dan berfungsi dan pola kinematik. Bertujuan berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali & analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua gerakan PNF difokuskan pada tujuan fungsional.

(misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas)

itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung tangan & kaki

kepersenian dan batang tubuh (misalnya dari jari kebatu & dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

PRECAUTION PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan Peregangan pd PNF, karena dapat menambah tekanan pd otot yg dilentangkan, yg dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak
2. Selama Peregangan d fase kontraksi peregangan pnf, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum, faktanya, Peregangan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh d pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. Salah satunya cara adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh. Hal ini penting memastikan manfaat maksimal yg diperoleh.

Basic Concept PNF

Sinerji mewakili elemen penting dr sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinerji meningkat. Dalam PNF, pola sinerjis bersifat rotasi d diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah kinerja konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas d meningkatkan kontrol sukarela d koordinasi otot. baik didalam maupun diantara pola. Pola ekstrimitas unilaterai atau bilaterai menempatkan penekanan yg lebih besar pada batang - berfungsi dalam kesulitan dan menggabungkan kean antara aktivitas fungsional d postur (misalnya hooklying, rolling, duduk, berkaki, bertutut, plantigradi d modur berdiri d bergerak) PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerak d prisma motorik lain.