

Nama : Tis'a Febriana Mariyatul Qibtiyah

NIM : 1710301088

Kelas : 8B Fisioterapi

TUGAS PNF

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PMF

PMF dikenal sebagai metode Kabat (dokter dan neuro-fisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995).

Pada tahun 40-an metode terapi ini dikembangkan untuk pasien yang menderita ~~poliomyelitis~~ poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an metode ini menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PMF

Ciri khas metode ini adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode dg istilah "Neuromuscular". Maka muncul metode dg judul lengkap Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Pada tahun 1940 didirikannya institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. Pada tahun 1946 institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru Santa Monica, California.

Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja dengannya. Pada tahun 1952 Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss bergabung. Tahun 60-an Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF.

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pd tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas).

Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Secara otomatis akan terjadi pd individu yg matang secara neuromuscular dan mental (Dr. Keenan)

Basic Concept Of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

~~Tujuan Keenan~~

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