

Nama: Nurhusna Diana Fathin

NIM : 1710301107 / 8B

History and Phylosophy of PNF

PNF ditemukan oleh MUDr. Herman Kabat bersama dengan Margaret Knott dan Dorothy Voss pada tahun 1954. Pada tahun 40 an ia mengembangkannya metode terapi pada pasien poliomyelitis (kehempukan mpati!). Tahun 60 an metode ini diterbitkan di Cekoslowakia.

Metode stretching / latihan khusus jaringan otot
(Elizabeth Kenny)



Disempurnakan oleh Dr. Kabat

MUDr. Herman Kabat \Rightarrow ahli neurofisiologi Amerika

Buku PNF diterbitkan tahun 60-an

Prinsip PNF

Prinsip PNF terdiri dari pembedaan & pemeliharaan fungsional dari gerakan yg baru diperoleh.

Gerakan tersebut dilakukan secara berulang dan digunakan sesuai dengan perkembangan sistem gerakan. Dengan dilakukannya gerakan berulang dan digunakan sesuai perkembangan sistem gerakan maka pasien dapat membuat strategi gerakan yg efektif & berfungsi dengan efesi biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg dipertahankan kembali.

Prinsip PNF dipokuskan pada tujuan fungsional.

Precaution PNF

- 1) Berhati-hati ketika stretching PNF, karena dapat merambatkan tekanan pada grup otot yg ditargetkan sehingga meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
- 2) Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu kekuatan atau intensitas maksimum

③ Semakin kecil grup otot maka semakin sedikit kelucutan yg dibutuhkan.

④ Jangan lupa warming up sebelum peregangan.

Basic Concept of PNF

Di dalam PNF pola sinergis beripat rotasi & diagonal. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal bagian tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot.

Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip pembelajaran motorik (latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.