

Nama : Salmaa Firdausya

Nim : 1710301003

Kelas : fisioterapi 8A

## PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

↳ Founder → MUDr. Herman Kabat, Margaret Knott, Dorothy Voss (1940-an)

↳ Pertama → Ceko-slowakia (1960-an)

↳ Sejarah → Teknik perawat → pasien poliomyelitis  
↳ metode gerakan = stretching atau latihan khusus penguatan otot.

→ 1954 → Penyempurnaan "neuromuscular" menjadi "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" (PNF) oleh Dorothy Voss.

→ Pendekatan manual terapi agar efektif.

→ 1946 → mendirikan institut kabat-kaiser (Washington)

→ 1948 → Institut pindah ke Vallejo, California.

→ 1950 → Cabang baru di Santa Monica, California.

→ 1948 → membuat metode program pasca-gradual fisioterapi.

→ 1952 → menulis buku tentang metode PNF dan pengembangan metode PNF.

→ 1985-1990 → Pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA)

↳ Prinsip PNF → fokus PNF pada pemulihan kemampuan fungsional dengan gerakan pengulangan yg dikombinasikan dg sistem gerakan dengan reseptor pada sistem syaraf pusat.

## Precaution PNF 1

- hati-hati dalam memberi tekanan!
- Peregangan secara gentle / lembut!
- Semakin kecil otot, semakin kecil kekuatan yg dibutuhkan!
- re-warming up utk mendapatkan manfaat yg maksimal!

## Basic Concept PNF

- ~> Sinergisitas SSP utk menstabilkan gerakan yg dihasilkan
- ~> Tujuan = memfasilitasi stabilitas gerakan tubuh secara terkontrol dan terkoordinasi dg reseptor SSP.
- ~> Pola ekstremitas unilateral dan bilateral dg menggabungkan kemampuan fungsional dan postur tubuh.
- ~> Teknik PNF utk memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik yg digabungkan dan diperolehnya gerakan patte yang kompleks.