

3

Prinsip PNF PNF fokus pd tujuan (misalnya: seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas)
Berasal dari pola alami setiap individu yg berhubungan dengan lingkungan yang harus mencapai tujuannya. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan/dantahi ke perrendian, batang tubuh, dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitasi batang tubuh
Menurut Dr Kabat hal ini secara otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara neuromuskular dan mental.

Precaution PNF

1. Hati-hati terhadap tekanan saat melakukan peregangan PNF. karena dpt meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Peregangan PNF bekerja paling baik saat otot berkontraksi secara lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Pemanasan sebelum treatment. Untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satu cara untuk meningkatkan suhu tubuh dan otot.

Basic Concept PNF Pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal berdujuan memfasilitasi stabilitasi proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas. digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik.

②

DATE

NO.

Sejarah PNF Pada tahun 1945, Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dgn Dr. Kabat.

tahun 1948 Maggie mulai melatih metode PNF dan membuat program pasca Gradual.

Pada tahun 1952, Dorothy Voss sebagai fisioterapi juga bergabung dengan Dr. Kabat. Dorothy dan Maggie menulis buku tentang PNF untuk pertama kali pada tahun 1960-an. Ketiganya mulai mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg terperinci untuk lengan, kaki, badan, kepala, serta leher. Buku edisi ke-2 terbit pd tahun 1960 dan 1985.

~~Ata~~ Adler, Beckers, dan Buet, Penulis teks ~~kon~~ kompherensif yg lebih baru yaitu PNF In Practice.

Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan Pasca sarjana. "Institut Kaiser-Kabat" talah satu lembagannya bernama "Kaiser Permanente" di Vallejo, California.

Pada tahun 1985, terbentuk Kelompok Instruktur PNF yg dikenal sebagai Asosiasi PNF Internasional (IPNF A) pd tahun 1990.

Prinsip PNF Pembelajaran dan Pemeliharaan fungsi dari pola gerakan yang baru diajarkan. Berkat pengulangan dan pengembangan sistem gerak, pasien dpt kembali membuat strategi gerak yg efektif dan fungsional

History and Phylosophy of PNF. ①

Metode Kabat. Pada tahun 40-an seorang ahli neurologis dari Amerika bernama MUDr. Herman Kabat bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss mengembangkan metode untuk pasien polio mielitis. Pada tahun 60-an Metode ini diterbitkan di Ceko-slowakia. Metode ini ~~diteliti~~ terbukti efektif dan relatif cepat dalam spectrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PNF Seorang perawat di Australia bernama Kenny menginspirasi MUDr Herman Kabat melalui teknik yang ia gunakan. Ciri dari Metode tersebut adalah peregangan, sayangnya Metode ini belum memiliki penerapan biologis sehingga perlu disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Tahun 1954, asisten dari Dorothy Voss menambahkan istilah "Neuromuscular" pada metode tersebut, sehingga nama lengkap dari metode itu menjadi "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)".

Dr. Kabat ingin mengembangkan sebuah metode yang dapat digunakan untuk menganalisis kondisi ~~pasien~~ gerakan pasien dan pada saat yang sama memberikan terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi dapat digunakan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular.