

## 3 History & Philosophy of PMF

M.D.S. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika, bersama dengan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss pada tahun 40-an. Ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomielitis (kelumpuhan). (ini khas metodenya adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yg akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, Asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode dgn istilah "Neuromuscular". Dari stilah munculnya metode Proprioceptive neuromuscular Facilitation (PNF)

## 4 Prinsip PNF

Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional, dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara neuromuskular & mental.

## 5 Precaution PNF

1) Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang

ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.

2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.

3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.

1. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu, bertujuan untuk mempersiapkan tubuh & pikiran / Aktifitas yg lebih berat.

## 4. 'Basic Concept of PNF'

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yg berfungsi untuk menstabilkan kinerjanya. Dengan latihan, kinerjanya sinergis meningkat. Dalam PNF pola sinergis bersipat rotasi & diagonal dari pada gerakan bidang lurus.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh & mobilitas terkontrol distal ekstrimitas & meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di-dlm maupun diantara pola-