

Nama: Abrylan alby nugraha

History dan Filosofi PNF

Ditemukan oleh MUII Herman Kabat dari Amerika Bersama fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss. pada tahun 1940an mereka mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita priforsitisi. kemudian pada tahun 60an metode ini diperbaiki di estawansur. kemudian menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapi dengan dampak relatif cepat dan efektif dan seperti gerakan yang lebih luas.

Prinsip dari PNF

Dengan prinsip pengulangan dan pemanjangan serta pemberian gerakan yang baru diperolah. Sehingga pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang baik serta berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang dianjurkan.

Hal-hal Saat melakukan pergerakan PNF karena dapat membuat tekanan pada kelompok yang di targetkan. yang dapat memunculkan efek jaringan ikat.

Pergerakan pada PNF bisa efektif karena adanya gerakan pengulangan yang maksimal

Semakin kecil kelompok otot semakin kecil kebutuhan yang dibutuhkan

Basic concept PNF

Terapi PNF digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran fungsional latihan, pergerakan, maupun bisa digabungkan untuk mempromosikan pola gerakan baru yang baik dan dinamis.