

Novita Hapsari

1710301004

BA1

History and Phylosophy of PNF

Ahli neurofisiologi Amerika adalah Mu Dr Herman Kabat. Dengan Margaret Knott dan Dorothy Voss terroterapi, pada tahun 40-an yang mengembangkan metode terapi untuk pasien penderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an metode pertama diperkenalkan di Cekoslowakia.

Ciri khas metode pada metode ini adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot, namun metodenya tidak memiliki memiliki penalaran neurofisiologis, akhirnya di sempurnakan oleh Dr. Kabat

Pada tahun 1954, dengan asistennya Dorothy Voss mencambahkan nama metode dengan "Neuromuscular", dengan judul lengkap "Proprioceptive Neuromuscular Facilitations (PNF)"

Perjalanan berkembangnya teknik PNF. awalnya kabat Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan Pasca sarjana yang dikenal dengan Institut Kaiser-Kabat. dan masih ada sampai sekarang. tahun 1985 oleh ~~dua~~ kelompok instruktur PNF internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. dengan anggota terdiri dari orang-orang yang tertarik dengan PNF.

Prinsip PNF

Kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular & mental.

Pre caution PNF

- ① Perlu hati-hati saat melakukan PNF karena dapat menambah tekanan pada sel. otot yang dituju yg dapat menimbulkan resiko cedera jaringan lunak.
- ② Selama peregangan dan fase kontrolasi peregangan PNF tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas max.
- ③ Semula kecil kelompoh otot. semakin kecil kekuatan yang dibutuhkan.
- ④ Sebelum melakukan bentuk stretching, harus melakukan pemanasan menyedukh terlebih dahulu.

Basic Concept of PNF

- Tujuan kegerakan adalah mantapitasasi stabilitasi
- Presistol katang tubuh untuk mobilitas terkontrol di distal
- ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol suka rela
- dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola.
- Teknik PNF digandkan untuk memfasilitasi gerakan
- dan prinsip motorik digabungkan untuk mempromosikan
- perolehan, retensi dan transfer pembelajaran motorik
- baru.