

Nama : Mutiara Husnayati

NIM : 1710301046

Kelas : 8AS Fisioterapi

→ History And Philosophy of PNF

↳ PNF dikenal sebagai metode kobat

MD Dr. Heeman Kobat → Ahli Neurologi Amerika bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss.

tahun 40an → mengembangkan metode terapi pasien yang menderita poliomielitis (kelumpuhan infantil)

tahun 60an → pertama kali metode ini diterbitkan di Cekoslowakia.

↳ Sejarah PNF.

Dr Kobat ingin membuat pendekatan manual terapi memungkinkan para dokter menganalisis kondisi pasien pada saat yang sama memberikan terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan

fungsional. tahun 1940, kobat menarik perhatian seorang industrial kaya yaitu Henry laser. Putranya menderita miopel sklerosis. Mereka mendirikan institut kobat - laser di Washington D.C.

Pada tahun 1946, 2 tahun kemudian pindah ke Vallejo di California, tahun 1950 maka bergabung di Santa Monica California.

Pada pertengahan 40an kobat mulai mencari perkerja tahun 1945, Margaret Knott adalah

fisioterapi pertama yg bekerja. Pindah dari Washington - Vallejo tahun 1952 bergabung dengan Dr kobat →

fisioterapi Dorothy dan gm menulis buku pertama tentang PNF adalah maggie di tahun 1960an. ketiganya kemudian

mengembangkan dan memperluas konsep dasar PNF.

Berikutnya pada tahun 1960 dan 1980. Setelah buku-buku Hob, Miller becher dan Buch adalah Penulis buku kongresnya yaitu PNF dan Buchze. Perjalanannya berkembang teknik PNF awalnya kobat 1901 dan kont medikal.

Membran Pelatiran pasca sargana yg di kenal

institute laser kobat. Salah satu lembaga ini di Vallejo, California. Hingga kini ada 3 program

kependidikan, 3, 6, 9 bulan. Pada tahun 1980 kelompok institut PNF internasional dibentuk (IPNFA - 1980)

Prinsip PNF.

↳ Rumus kegunaan PNF adalah $\text{kegunaan} = \text{kegiatan} \times \text{waktu} \times \text{frekuensi}$.
Berdasarkan rumus tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kegunaan PNF akan meningkat jika kegiatan, waktu, dan frekuensi meningkat.
Keuntungan PNF adalah sebagai berikut:
1. Meningkatkan kekuatan otot.
2. Meningkatkan ketahanan otot.
3. Meningkatkan koordinasi otot.
4. Meningkatkan keseimbangan.
5. Meningkatkan daya tahan otot.
6. Meningkatkan daya tahan tulang.
7. Meningkatkan daya tahan sendi.
8. Meningkatkan daya tahan kulit.
9. Meningkatkan daya tahan saraf.
10. Meningkatkan daya tahan sistem peredaran darah.

Prinsip PNF dan 4 basic concept PNF.

Tujuan kegunaan Maksimalisasi Stabilitas postural, meningkatkan ketahanan otot, meningkatkan ketahanan tulang, meningkatkan ketahanan sendi, meningkatkan ketahanan kulit, meningkatkan ketahanan saraf, meningkatkan ketahanan sistem peredaran darah, meningkatkan ketahanan daya tahan.