

Nama : Bela Anjelina 1710301048 8A5

Bela Anjelina (1710301048) kelas A.
Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (dikembangkan sebagai metode kawat).

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika.
Fisioterapi: Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil).
Metode ini terbukti efektif dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yg lebih luas.

- Sejarah "PNF"

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi teknik perawatan Australia Elizabeth Kenny, bekerja dgn pasien Poliomyelitis.
Metodenya: perenggangan atau latihan khusus yaringan otot. ~~Metode~~ metode ini tidak memiliki penalaran neurologis, dan di sempurnakan oleh Dr. Kabat.
Pada tahun 1954 asisten Dorothy Voss menambahkan nama metode "Neuromuscular". Munculan metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Dr. Kabat membuat pendekatan manual terapi, yg memang kinerjanya para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien pada saat yg sama memberi terapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional.

Pada tahun 1948 konsep kawat dibuat melalui goitro Henry Kaiser, patronya menderita multiple sclerosis.

Melera mendirikan institusi kerja di Washington, D.C tahun 1946. 2^{tahun} kemudian di pindahkan ke Vallejo di California, tahun 1950. Cabang baru di Santa Monica.

Pada pertengahan 40-an Dr. Kobayashi mulai menaruh Ft. ygakan bekerja dengannya. Tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yg bekerja dengannya dan melalui metode PNF, bahkan membuat program pem. bobot badan pasca gradual yg diminati oleh fisioterapi hari seluruh dunia.

Tahun 1952 Pitasari juga fisioterapi Dorothy Voss dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF tahun 60an edisi buku ke 2 tahun 1960 & 1985. Setelah buku tersebut Adler Becker, dan Bunn adalah penulis teks kompetensi yg lebih baru yaitu PNF in practice

~~Kobayashi~~ Perjalanan berkembangnya Teknik PNF Kobayashi, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascakaryasiswa sebagai institusi kerja-kobayashi. lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, 9 bulan. Peserta menerima pelatihan dlm bentuk teori dan laboratorium

Tahun 1985. kelompok Instruktur PNF internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan ASBANS.

PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990.

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan penguasaan pola gerakan yg baru diperoleh. Pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi: dgn efek biomekanika.

Precaution PNF

1. Perlu diperhatikan saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg di targetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi, peregangan PNF tidak perlu menepatkan ketahanan atau intensitas maksimal.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit ketahanan yg di butuhkan.
4. Medula perantara menyempurnakan terlebih dahulu, tujuan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aksi yg lebih besar.

Basic Concepts of PNF

SSP berfungsi: menstabilkan kinerja. Dalam PNF - pola gerak bersifat rotasi: dan diagonal dari gerakan bidang lateral.

Tujuan keseluruhan untuk memfasilitasi stabilitas proximal bagian tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan koherensi swarata dan koordinasi otot, baik di dlm maupun di antara pola.

Teknik PNF digariskan memfasilitasi dan meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik. (latihan & pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan serokhan, spensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.