

Nama : Triyanto Cahyo Saputro

NIM : 1710301066

Kelas : 8A Fisioterapi

History And Phylosophy of PNF

• Sejarah PNF

Dr. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh Teknik perawat Australia, ~~gaita~~ Eliza Beth yaitu Teknik Peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metode tersebut tidak memiliki panduan neurobiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada ~~1954~~ tahun 1954, asistennya yaitu Perotiny Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular"

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan ~~sewa~~ Manual Therapy, Penting untuk diingat bahwa Teknik ini bukan hanya sekedar perawatan medis, Tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940, konsep kabat yang baru dibuat menarik perhatian seseorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang menderita multiple sclerosis. Kemudian mereka bersama-sama mendirikan Institut Kabat - Kaiser di Washington D.C. pada tahun 1946. 2 tahun kemudian Institut tersebut dipindahkan ke Vallejo, California dan pada tahun 1980 dibuka Cabang Baru di Santa Monica, California.

Pada tahun 1952 Dorothy Voss bergabung dengan Dr. Kabat sebagai fisioterapis. Dorothy membuat buku Tentang PNF pertama pd. tahun 60-an bersama dengan Maggie

Kemudian kegaya mengembangkan dan memperluas konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerak spiral dan diagonal yang keperfusi untuk lengan, kaki, kepala, badan, dan leher. ~~kemudian~~

kemudian 2 edisi berikutnya muncul pada tahun 1968 dan 1985

• Perjalanan dan Perkembangan Teknik PNF

pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF (IPNFA) pada tahun 1990

• Prinsip PNF

melibatkan dan pemeliharaan fungsi dari pola gerak.

• Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan tidak perlu menerapkan kekuatan intensitas maksimum
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin kecil kekuatan yang dibutuhkan.

4. Sebelum melakukan stretching diperlukan pemanasan terlebih dahulu, dimana pemanasan ini akan memberikan banyak manfaat namun tujuan utama dari pemanasan ini adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat

"Basic Concept of PNF"

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitas, stabilitas prosional batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol subaral dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola.