

## Prinsip PNF

↳ PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional.  
Semua kegiatan PNF difokuskan pada tujuan fungsional dan berasal dari gerakan alami yg dialami tiap individu yang juga berhubungan dg lingkungan dimana tujuan harus dicapai.

## Precaution PNF

- 1) perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada otot yg ditargetkan.
- 2) Tidak perlu menerapkan kekuatan & intensitas maksimum
- 3) Semakin kecil otot, makin kecil kekuatan yg dibutuhkan
- 4) Lakukan pemanasan sebelum stretching.

## Basic

Basic concept PNF.

↳ Tujuan keseluruhannya adalah v memfasilitasi stabilitas proksimal batngy tubuh v/ mobilitas terkontrol.

Teknik PNF digunakan v/ memfasilitasi / meningkatkan gerakan & prinsip pembelajaran motorik.

- pada tahun 1940 konsep ini menarik perhatian seseorang yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sclerosis. Kemudian mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington DC pada 1946. Institut tersebut dipindahkan 2 th kemudian ke California pada 1950.

• Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi yg bekerja disana.

• pada th 1948, Maggie Knott mulai melatih PNF & membuat program pembelajaran pasca gradual yg diminati oleh fisioterapi seluruh dunia.

• pada 1952 Dorothy Voss juga bergabung. Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF tahun 60an. Kemudian mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal untuk lengan, kaki, badan, kepala dan leher.

### Pergantian berkembangnya teknik PNF.

• awalnya Kabat, Voss, & Margareth mendirikan lembaga pasca sarjana (Institut Kabat - Kaiser). Lembaga ini menawarkan program redensi 3, 6, 9 bulan. peserta mendapat pelatihan dlm bentuk teori & laboratorium & sup perawatan pasien.

• pada 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk. dan mengarah pada Asosiasi (IPNFA) pada tahun 1990.

Farra Ohia Wiyasih  
17103010204

\*PNF dikenal sbg metode kabat

↳ MuDr. Herman Kabat adalah ahli neurofisiologi di Amerika, bersama dg fisioterapi Margaret Knott & Dorothy Voss, pada tahun 40an mengembangkan metode terapi w pasien poliomyelitis. pada tahun 60an, metode ini pertama diterbitkan di Cato slawateria.

### Sejarah PNF

↳ • MuDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja dg pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metode ini adalah peregangan, namun metodenya tidak memiliki perubahan neurofisiologis yg akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

• Pada tahun 1954, Dorothy Voss menambahkan nama dg istilah "neuromuscular" dan inilah muncul metode PNF. f

• Dr. Kabat ingin membuat pedetatan manual terapi yg memungkinkan dokter ul menganalisis kondisi pasien pada saat yg sama memberi terapi yg efektif ul pemulihan gerakan fungsional.