

Nama : Tia Nadia Suma
Kelas : 8A Fisioterapi
NIM : 1710301013

No. _____

Date: _____

Sejarah dan Filosofi PNF

PNF (proprioceptif Neuromuscular Facilitation) dikenal sebagai metode kabat.

Pada tahun 40-an MUDr. Herman Kabat, bersama fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss

mengembangkan metode terapi untuk pasien poliomieliti

pada tahun 60-an, metode ini diperbaiki di Ceko-Slowakia

metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

History of PNF

Dr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Elizabeth Kenny. Ciri khas metodenya adalah peregangan/

aktifitas khusus jaringan otot. Law penalaran neurofisiologisnya disempurnakan oleh Dr. Kabat. Pada tahun 1959

Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan "Neuromuscular". Sehingga menjadi nama lengkap metode "Proprioceptif Neuromuscular Facilitation".

PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dan difungsi neuromuscular.

Pada tahun 1948 Kabat mendirikan Kabat-Kaiser di Washington DC.

Pada tahun 1948, Maggie Knott mulai metode PNF dan membuat program pembekalan. Pada tahun 1952

Dorothy Voss bergabung, mereka menulis buku tentang PNF di tahun 60-an. Law mereka memperluas & mengembangkannya konsep PNF.

Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

awalnya mereka mendirikan lembaga pendidikan

Insititit Kaiser-Kabat. Pada tahun 1985, kelompok

Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah

Date: _____
Pada pembentukan Asosiasi PNF internasional (IPNFA)
Pada tahun 1990.

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsi dari pola gerakan yg baru diperoleh. Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (ex: mengambil cangkir di atas rak). Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, banteng tibia, dimana tidak ada perlekatan pada menjaga frekuensi stabilitas, banteng tibia.

Precaution PNF

1. Berhati-hati saat melakukan peregangan PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg di targetkan \Rightarrow ↑ risiko Cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum stretching, sangat penting melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen tengah dan SSP yang bertugas menstabilkan kinerja. latihan dapat meningkatkan sinergis. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi & digunakan daripada gerakan bidang lurus. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal banteng tibia untuk mobilitas

No. _____

Date: _____

terkontrol distal ekstremitas dan meningkatkan kontrol
stabilitas dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara
pada. Pada ekstremitas unilateras & bilateral menghubungkan
antara aktivitas fungsional & postur. Teknik PNF
digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan &
Prinsip pembelajaran motorik digabungkan untuk
mempromosikan perolehan, retensi, & transfer pembelajaran
motorik baru.