

Th 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja
Setelah pindah dari Washington ke Vallejo th 1948, Maggie Knott
mulai melatih metode PNF & membuat program pembelajaran
pasca gradual.

Th 1952 bergabung dengan Dr Kabat yg Fisioterapis Dorothy Voss
Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF th 1960an
Mereka menjabarkan pola gerakan spiral & diagonal yg
terperinci ul lengan & kaki, badan, kepala & leher. Setfa 2 edisi
berikutnya yg muncul pd tahun 1968 & 1985.
Setelah buku² tersebut, Adler, Beckers & Buck adl penulis teks
komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in Practice.

Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana
yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat, Kaiser Permanente
di Vallejo, California ada sampai sekarang.

Pada th 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk,
yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional
(IPNFA) tahun 1990.

Prinsip PNF

Semua kegiatan PNF difokuskan pada tujuan fungsional
(seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari
pola gerakan alami setiap individu yg berhubungan dgn lingkungan
dimana tujuan harus dicapai. Aktivitas otot ~~berasal~~ menyebar dan

ujung jari tangan & kaki ke persendian. bagian tubuh (dari jari ke bahu & dada) dimana tidak ada penekanan pd menjaga fungsi stabilitasi bagian tubuh.

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan / intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting v/ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

Basic concept of PNF

Dalam PNF pola sinergis bersifat rotasi & diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Tujuan keseluruhan v/ memfasilitasi stabilitas postural bagian tubuh v/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas & v/ meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. Teknik² PNF digunakan v/ memfasilitasi / meningkatkan gerakan, & prinsip² pembelajaran motorik (latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan v/ mempromosikan perolehan, retensi, & transfer pembelajaran motorik baru.