

History & Philosophy of PMF

PMF dikenal sbg metode kabat

- ↳ Th 40-an MUDr. Herman kabat (1913-1995) ahli neuropisiologi Amerika bersama Fisioterapis Margaret Knott & Dorothy Voss, mengembangkan metode terapi nf pasien yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil)
- ↳ Th 60-an metode pertama diterbitkan di Cekoslowakia

Sejarah PMF

MUDr. Herman Kabat terinspirasi dari teknik perawat Elizabeth Kenny. Ciri khas metodenya → perenggangan / las khusus jaringan otot. Yg disempurnakan oleh Dr. kabat dengan penalaran neurologis.

- ↳ Th 1954 asisten dr. Dr. kabat (Dorothy Voss) menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuronuscular" kemudian muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuronuscular Facilitation (PMF)
- ↳ Penting PMF bukan sekedar perawatan medis tetapi memungkinkan nf mendiagnosis doi disfungsi neuronuscular
- ↳ PMF memungkinkan untuk menganalisis gerakan pasien & saat yg bersamaan memberikan terapi
- ↳ Th 1952 Dr. kabat & Dorothy Voss menulis

buku pertama tentang PNF

Dorothy & Maggie menulis buku tentang PNF pertama di th 60-an. ketiganya mengembangkan konsep dasar PNF

Mereka mengembangkan pola gerakan spiral & Diagonal terpeleci ut lengan & kaki, badan, kepala & leher

Prinsip PNF

↳ Melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh
Kegiatan dalam PNF difokuskan pd tujuan fungsional

Precaution PNF

1. Hati-hati saat melakukan peregangan PNF kon dapat menambab tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan
2. Selama peregangan tidak perlu menerapkan kekuatan maximum
3. Semakin kecil kelompok otot semakin kecil keluwatan yg dibutuhkan
4. Sebelum melakukan latihan lakukan pemanasan.