

Nama : Muhammad erwin Ilham ramadhan

NIM : 1710301065 / 8A

## Sejarah PNF

MUDR. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi dari Amerika. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi pada pasien poliomyelitis (rekumpuhan lumpuh). Pada tahun 60-an, metode ini diperkenalkan di Ceko-Slowakia, dimana metode ini populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini relatif cepat dan efektif dalam Spectrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Pada tahun 1954 asistennya Dorothy Voss menambahkan metode itu dengan istilah "neuromuskular" lalu muncullah metode PNF.

## Berkembangnya Teknik PNF

Berawal dari Kabat, Voss, dan Knott yang membuka lembaga pelatihan pasca Sarjana yang dikenal Institut Kaser-Kabat. Lembaga ini menawarkan S, B dan D, namun peserta disini menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif.

Pada tahun 1965, kelompok instruktur PNF International dibentuk yang menjadi Pembentukan Asosiasi PNF International (IPNFA) pada tahun 1980.

## Prinsip PNF

PNF melibatkan Rehabilitasi dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperolehi yang membuat Strategi gerakan yang efektif dan membantu dengan aspek biomekanik tertinggi.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional.

## Precaution PNF

- Perhatikan-hati dalam penguasaan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg dirangsang, dan dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
- Saat fase penguasaan dan kontak, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya penguasaan PNF bekerja paling baik ketika penguasaan dan kontak lembut.
- Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.

## Basic Concept on PNF

SSP berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, Kinerja Sinergis meningkat

Pola PNF bersifat Rotasi dan diagonal, ini merupakan konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adalah memfasilitasi, menstabilkan, Proximal bagian tubuh untuk mobilisasi kontrol distal, Efektif dan meningkatkan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola.

Pola unilaterai / bilateral merupakan penekanan yang lebih besar pada bagian dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.

Teknik PNF → untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip = Reintegrasi motorik digunakan untuk mempromosikan perolehan, ketahanan dan transfer pembelajaran motorik baru.