

History and Philosophy of PNF

* Proprioceptive Neuro muscular Facilitation (PNF) → dikenal sebagai Metode Kabat.
(Dokter dan Neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1998).

- MUDr. Herman Kabat adalah ahli Neurofisiologi Amerika yang penting.
- Bersama fisioterapis Margaret Knott & Dorothy Voss tahun 40-an, mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita Polioarthritis.
- Pada tahun 60-an, metode ini bertamabah di terapan Cekoslowakia dan metode ini menjadi populer di kalangan dokter & fisioterapis, dan metode ini efektif.
- Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuro muscular". Dari sini muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuro muscular Facilitation (PNF).

* Prinsip Pada PNF juga melibatkan pembelajaran & pemertanian Asesorial dari pola gerak yang diperoleh. Dari pengalaman tersebut dari Sifat Pusat motorik kembali pola gerak sehingga dari pola pengalaman tersebut pasien dapat bergerak secara otomatis.

* Yang harus diperhatikan dan teknik PNF yaitu:

- Perlu perhatian-hati dan melakukan program PNF dipikirkan agar menambah tenaga kelompok otot yang ditargetkan dan akan mengurangi resiko cedera juga luka.
- Selanjutnya teknik PNF tidak perlu menggunakan kekuatan maksimal.
- Setelah belah kelompok otot, gerakan sedikit ketan yg dibutuhkan.
- Sebelum melakukan teknik PNF dianjurkan untuk pemanasan terlebih dahulu.

* Tujuan kearahannya adalah untuk memfasilitasi stabilitasi postural tubuh untuk mobilitasi terkontrol.

* Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerak, dan prinsip menggunakan motorik (misalnya, latihan, pengulangan, tekanan) untuk pembelajaran motorik baru.