

Nama: Cintya Fitri Laris Sari

Nim: 170301013

Kelas: SAS Fisioterapi

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

→ Founder → Mo. Dr. Haman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika.

Pada tahun 1954, Dorothy Voss menambahkan

nama metode itu istilah "Neuromuscular". Dan

sinilah muncul judul lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)

- Sejarah PNF: Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menjabarkan kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi efektif untuk pemulihan gerakan fungsional.

- Perkembangan berkembangnya Teknik PNF

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

- Prinsip PNF: Melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan "perkembangan" sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berpusat dengan efek biomekanik tertinggi.

- Precaution PNF: 1) Hati-hati saat melakukan

Pergerakan PNF karna dapat menambah fleksor

2) Selama Pergerakan dan fase kontraksi tidak perlu memperhatikan kekuatan / intensitas maksimum

3) Semakin kecil kelompok otot, Semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan

4) Pemanasan terlebih dahulu sebelum stretching

- Basic Concept of PNF : untuk memfasilitasi stabilitas prosimal bagian tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola.