

Nama : Ira Fitri Anggraini

Kelas : BA Fisioterapi

NIM : 1710301042

Pada tahun 1952 bergabung dokter kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy & Maggie menulis buku pertama dengan tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya kemudian mengembangkan, memperluas metode PNF mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal yang terperinci untuk tangan & kaki, badan, kepala & leher serta 2 edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 & 1985. Setelah buku-buku tersebutnya yang muncul pada tahun 1968 & 1985. Setelah buku-buku tersebut, Ader, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

### PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya Kabat, Voss, & Knott mendirikan lembaga Pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institute Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, & 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori & laboratorium & supervisi perawatan pasien.

yang intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

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

Anggotanya terdiri dari instruktur-orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas + standar dalam pengajaran, praktik, penelitian PNF. Berbagai macam kursus + tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

## PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran + pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan + penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif + berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali + analisis gerakan kontrol melalui sistem syarat purat. Semua kegiatan di PNF difokuskan pada tujuan fungsional. Misalnya seorang ingin dapat bisa mengambil cangkir dari rak atas. Itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg berhubungan dengan lingkungan dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung tangan + kaki

ke persendian, batang tubuh, misalnya: dari jari ke bahu & dada), dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Pr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

## PRECAUTION PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan pada PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang ~~tidak~~ ~~tidak~~ yang dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menetapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan & ~~kontraksi~~ ~~kontraksi~~ PNF bekerja paling baik ketika peregangan kontraksi kembang.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberi banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas

yang lebih berat. Salah satunya cara adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh. Sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting memastikan manfaat maksimal yang diperoleh.

## BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili element paling dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang ~~linier~~ <sup>linus</sup>. Ini adalah konsep penting yang memerlukan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh dan mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik didalam maupun ~~antara~~ <sup>antara</sup> pola ~~ekstremitas~~ <sup>Pola</sup> ekstremitas uniteral atau bilateral menempatkan penekanan ~~yang~~ yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya: bookling, rolling, duduk, berkaki, ~~berlutut~~ berlutut, plantigrade di modif, berdiri dan penggerak).

Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau ~~meningkatkan~~ meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik baru.