

Muh. Nizar Hamzah / 1710301064

• History and Philosophy of PNF

↳ Ditemukan oleh M.D. Herman Kabat (neurofisiologi) dari Amerika. Bersama fisioterapi Margaret Knot Dorothy Voss. Pada tahun 40an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomielitis (lalungaha lumpuh). Kemudian pd tahun 60an metode ini diterapkan di Cileungsi. Kemudian menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapi dgn dampak relatif cepat dan efektif dan splatur diagnosis gerakan yg jauh lebih luas.

• Prinsip PNF

↳ Dengan prinsip pembalokan dan pengulangan serta pendirian pdar jam baru diperdih. Sehingga pasien dapat kembali membuat strategi gerak yg baik serta koordinasi dgn efek koordinasi terbagi berdasarkan gerakan yg di ajarkan kembali dgn analisis gerak kontrol melalui SSP

• Prinsip PNF

- Hati hati saat melakukan gerakan PNF karena dapat merembah tahanan pada kelompok yg dilibatkan, yg dapat menimbulkan resiko cedera jaringan ikat

- Pergerakan secara gentle / lambat

- Semula keul otot, serahkan keul tenaga yg dibutuhkan

- Re-warming up utk mendapatkan manfaat yg maksimal

• Basic Concept PNF

- Sirkuitasi SSP utk menstabilkan gerakan yg dihasilkan

- Tujuan = memfasilitasi stabilitas gerakan tubuh secara terkontrol dan terkoordinasi dg reseptor SSP

- Pola ekstrinsitas unilateral dan bilateral dg menggabungkan kemampuan fungsional dan postur tubuh

- Teknik PNF utk memfasilitasi gerakan dg prinsip pembalokan motorik yg digabungkan dan diperdihnya gerakan yg kompleks.