

Deia Chinta Apriliyani BA

Selasa
8 - Juni - 2021

SEJARAH PNF

- * MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh perawat Australia Elizabeth Kenny, Namun metodenya tidak memiliki pendaran neurologis yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.
- * Pada tahun 1954 asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dg istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular facilitation (PNF).
- * pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mencari ft, pada tahun 1945 Margaret Knott jadi fisioterapi pertama yang bekerja dengannya. Pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca gradual.
- * Tahun 1952 Dr. Kabat juga ft Dorothy Voss. dan Maggie menulis buku ttg PNF ditahun 60an kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF mengembangkan pola gerak spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan & kaki badan kepala dan leher

PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana. Banyak program pasca sarjana mengadopsi Teknik PNF diseluruh dunia. Tahun 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) tahun 1990.

PRINSIP PNF

Melibatkan Pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerak, Pengulangan & penguatan perkembangan sistem gerakan, pasien dan kembali membuat Strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dg efek biomekanik tertinggi berelaksasikan gerakan yg diajarkan

PRECAUTION PNF

1. Saat peregangan PNF dpt menambah tekanan pada kelompok dpt meningkatkan risiko Cedera jaringan lunak.
2. Saat peregangan PNF tak perlu dg kekuatan maksimum
3. Semakin kecil kel. otot, Semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan
4. Sebelum melakukan pemanasan dulu melakukan stretching.

Basic Concept of PNF

- * Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi stabilitas memposisikan atau meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik).