

meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan ~~setat~~ suhu otot tubuh agar hasil lesi optimal.

### Basic concept of PMF

Sinerji mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk memfasilitasi kinerja. Dalam PMF pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal dan pada gerakan sudut lurus. Ini adalah konsep penting yang tercermin gerakan normal.

Tujuan perencanaan adalah untuk memfasilitasi aktivitas maksimal setiap tubuh untuk imobilisasi kontrol detail dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi satu sisi dalam maupun diantara pola. Pada reaktivitas unilateral / Sideral menempatkan perencanaan yang lesi besar pada spine dan berdurasi dalam kerangka yang menggunakan aktivitas fungsional dan Posture

Teknik PMF digunakan memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik digunakan untuk mempromosikan memperoleh reaksi dan transfer belajar motorik sama.

dan tali. Keperendikan batang fusuh dimana tidak ada penekanan pada menajaga fungsi stabilitas spine. Hal tersebut mensuati vt kasar seperti hal itu akan terjadi ketika individu matang seperti neuromuscular dan mental

## Prezision PMF

- 1.) Hal - Hal saat Pergerakan PMF karena dapat menambal tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan sehingga akan meningkatkan tenses cedera soft tissue.
- 2.) Pergerakan selama dan fase kontraksi pergerakan PMF tidak perlu dengan kekuatan atau intensitas max. karena pergerakan PMF optimal ketika perseratangan dan kontraksi dengan lembut.
- 3.) Semakin kecil kelompok otot semakin sedikit kekuatan yang disalurkan.
- 4.) Harus melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu dengan fungsi utama untuk mempersiapkan fusuh dan piliaran pada saat aktifitas yang lebih berat. Selal raih teratur adalah dengan

tahun 1981 kelompok Instruktur PNF internasional dibentuk, lalu terbentuk Asosiasi PNF internasional (IPNF4) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjadi koordinator dan standar dalam pengerjaan Praktek dan penelitian PNF. Berbagai macam kutur dan tingkat Pata Garjana dapat ditemukan di SIMI Web mereka.

### Prinsip PNF

PNF melibatkan heating dan maintenance functional dan pada gerakan yang baru diperoleh. Efek dari penguatan dan penguatan perkembangan motor gerak, pasien dapat kembali memsui strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek somatik fungsi. Serangkaian gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui RP.

Semua gerakan pada PNF difokuskan pada tujuan fungsional yang berasal dari pada gerakan alami setiap individu yang berurusan dengan lingkungan dimana tujuan harus dicapai. Aktivitas otot dari ujung jari tangan dan kaki. Keperawatan batang tubuh dimana tidak ada penekanan pada menja fungsi stabilitas spine. Hal tersebut memsui ur kasat serfikat hal itu akan terjadi ketika individu matang secara neuromuskuler dan mental.

### Precatur PNF

Hal Saat Pengajaran PNF karena dapat menambal tujuan

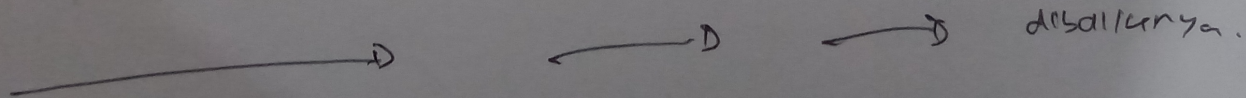
"(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) PMF.

Pada tahun 1940, konsep kasat baru menantik perhatian seorang Indurtilis koyo yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Kemudian mereka mendirikan Institut Kasat-Lauer di Washington DC. Pada tahun 1946 Institut tersebut dipindahkan setahun kemudian ke Vallejo di California dan pada tahun 1960 dibuka kembali cabang baru di rentz monistean California.

Pertengahan tahun 40an Dr. Kasat mulai meneliti fisioterapi yang akan bekerjasama dengannya tahun 1948 Marguerite Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerjasama dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo tahun 1948 Marguerite Knott mulai melatih metode PMF dan memuat program pembelajaran Paragradual.

### Perjalanan Perkembangan Teknik PMF

Awalnya Kasat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga Pratican Palca Sarjana alikendi dengan Institut Kasat Kasat. Salah satu lembaga ini pindah Permanente di Vallejo. Lainnya masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residen 3, 6 dan 9 bulan. Peserta dapat menerima pendidikan dalam bentuk teori dan laboratorium ~~atau~~ serta supervise pelaksanaan pasien yang intensif. Bonyak program serta ~~supervise pelaksanaan pasien yang intensif.~~ Palca sarjana mengadopsi teknik PMF di seluruh dunia.



Nama = Septi Tri Mulyani  
Nim = 1710301019

## History And Phyiosophy of PMF Proprioceptive Neuromuscular Facilitation " PNF "

MU Dr. Herman Kasat seorang ahli neurofisiologi Amerika bersama fisioterapi lainnya (Margaret Knott dan Dorothy Voss) mengembangkan metode terapi untuk pasien Polio mielitis. Pada 40-an. kemudian pada tahun 60 an metode PNF diterapkan di Ekosawati. metode PNF terbukti reaktif cepat dan efektif.

### Sejarah PNF

MU Dr. Herman Kasat terinspirasi oleh teknik Perawat Australia Elisabeth Kenny. Cri khar dari PNF adalah peragangan (latihan khusus jaringan otot). Pada tahun 1974, arliter Dorothy Voss meng-efektifkan istilah metode ini menjadi "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" PNF.

Pada tahun 1940, konsep kasat lam menarik perhatian seorang Induffillir kayo yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. kemudian mereka mendirikan institusi kasat-kaiser di Washington DC. Pada tahun 1946 institusi tersebut dipindahkan setahun kemudian ke Vallejo di California dan pada tahun 1970 disuka kemsait tasing lam di renty monicun California.

Pertengahan tahun 40an Dr. Kasat mulai menzin fisioterapi yang akan bekerjasama dengannya tahun 1948 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yang bekerjasama dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo tahun 1948 Margie Knott mulai melatih metode PNF dan memsuat program pemsejahteran paratganda.

Perkembangan teknik PNF