

## 57. Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah TD pada kelompok otot yang ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dulu.

## 67. Basic Concept Of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal dan pada gerakan bidang luns. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Teknik? PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip? pembelajaran motorik. digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.

## Perjalanan Perkembangan Teknik PNF

Awalnya kabat. Voss dan Krett mendirikan lembaga pelatihan perca rājana diwanel dengan Institut Kaiser - kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser dan warte di Vallejo California masih ada sampai sekarang. lembaga ini menawarkan program residensi 3.6 dan 9 bulan akan menerima perawatan pasien yang intensif. banyak program perca sarjan menghadapi teknik PNF di seluruh dunia.

Tahun 1985 kelompok Instruktur PNF International dibentuk, lalu terbentuk asosiasi (IPNFA) pada tahun 1990. anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg terkait dengan PNF dan dalam menjaga keaktifan dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

## Prinsip PNF

PNF melibatkan hearing dan maintenance fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari. efek dari pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerak. pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi.

## Sejarah PNF

MU Dr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas dari PNF adalah peregangan / latihan khusus pada jaringan otot. Pada tahun 1954, Allison Doty Voss menyetujui istilah metode ini menjadi "Proprioceptive neuromuscular facilitation" (PNF)

Pada tahun 1940, konsep Kabat baru menarik perhatian seseorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser yang putranya menderita multiple sclerosis. Kemudian mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington D.C. Pada tahun 1946 Institut tersebut dipindahkan 2 th kemudian ke Vallejo di California dan pada tahun 1950 dibuka kembali cabang baru di Santa Monica, California.

Pertengahan tahun 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja sama dengannya. Tahun 1945 Margaet Krett menjadi fisioterapis pertama yg bekerja sama dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo tahun 1948, Margaet Krett mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca-graduat.

Tahun 1952 bergabung dengan dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Doty dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF tahun 60-an. ketiganya memperluas dan mengembangkan konsep PNF dasar. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terparansi untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Pada 2 edisi buku berikutnya muncul pada tahun 1968 dan 1985 setelah buku-buku tersebut Adler, Beckers dan Beck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yakni PNF in practice

Nama = Iklila Millatina Nadhifa

Nim = 1710301017

kelas = SA2 Fisioterapi

Tugas PNF topik 1 (History and phylosophy of PNF)

PNF dikenal sebagai metode kabat

MU Dr. Herman kabat adalah seorang ahli neurofisiologi amerika bersama Elizabeth Knott (Margaret Knott dan Dorothy Voss) mengembangkan metode terapi untuk pasien ~~paralisis~~ pada 40-an pertengahan. Kemudian pada tahun 60-an metode PNF diterbitkan di (ekoslaikia, metode PNF terbukti relatif cepat dan efektif

Sejarah PNF

MU Dr. Herman kabat terinspirasi oleh teknik perawat australia Elizabeth knny. Ciri khas dari PNF adalah peregangan / latihan khusus pada jaringan otot. Pada tahun 1954, asisten dorny voss menetapkan istilah metode ini menjadi "Proprioceptive neuromuscular facilitation" (PNF)

Pada tahun 1940, konsep kabat baru menarik perhatian seseorang industriis kaya yaitu Henry Kaiser yang putranya menderita multiple sclerosis. kemudian mereka mendirikan institut kabat-kaiser di Washington D.C. Pada tahun 1946 institut tersebut dipindahkan 2 th kemudian ke Vallejo di California