

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 merombak 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 gradua.
- * 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, posein dan kembali membuat Strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dg efek biomekanik tertinggi berdasarakan gerakan yg diajarkan

PRECAUTION PNF

1. Saat peregangan PNF dpt menambah tekanan pada kelompok dpt meningkatkan risiko Cedera jaringan lunak.
2. Saat peregangan PNF tdk perlu dg kekuatan maksimum
3. Seriatin kecil kel otot, Seriatin sedikit kekuatan yang dibutuhkan
4. Sekali melakukan pemanasan sdum melakukan Stretching.

Basic Concept of PNF

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