

HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) dikenal sebagai metode Kabat.

(Saliter dan neurofisiologi Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1999)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi r/ pax yang menderita poliomyelitis (kebunpahan sarkolik). Pada th 60-an, metode ini pertama kali di tubilita & Celostomalia, & semua metode ini di cepat menjadi populer & ledakan Saliter dan fisioterapi. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dan spektrum & agresi gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PNF

D. MUDr. Herman Kabat merupakan dokter klinis perawat Australia Elizabeth Kenay, yang belajar di pax setelah poliomyelitis. Cara lain metodenya di peragaan / latihan latihan yang ada Hawaii melalui ahli neurofisiologi

perkembangan neurofisiologi yang pd akhirnya direvisi
nama dr. Kabat.

Pada th 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan
nama metode th dr istilah "Neuromuscular".
Dasar awal muncul judul leading metode Proprio-
sive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Sejarah PNF

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi
yang menggunakan para dokter of pengembang
untuk gerakan px dan pd saat yang sama
memberi metode terapi yg efektif of pemulihan gerak
dan fungsi. Fokus of sadar bahwa PNF bukan
hanya perawatan motor, tetapi lebih seperti alat yang
memperbaiki of diagnostik penerapan literatur
disfungsi neuromuskular.

Pada th 1940, konsep Kabat yg baru dibuat dengan
pelatihan seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser
yang penderitanya menderita multiple sclerosis. Berawal
sana maka didirikan institut Kabat-Kasser di
Washington, D.C. pd th 1946, institut tht dipindahkan
dua km kemudian ke Valley di California,
dan pd th 1950 dibuka lagi cabang baru di
Santa Monica, California.

No. _____

Date: _____

Sejarah PPT

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mengajar fisioterapi yg akan bekerja bersamanya. Pada th 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja swasta. Setelah pindah dr Washington ke Vallejo pada th 1948. Maggie Knott mulai melatih metode PPT dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradui, yg diuraikan di fisioterapi kelua dunia.

Pada th 1952 bergabung dr Dr. Kabat juga fisioterapi. Dorothy Voss, Dorothy dan Maggie menjadi buku pertama tentang PPT di th 60-an. Kegayaannya cenderung memperluas dan mengembangkan konsep dasar PPT.

Mereka menyesuaikan pola revolusi spiral dan dragand yang terpelekat / leus dan leher, badan, kepala dan leher.

Serta dua dan berikutnya yg muncul pada tahun 1962 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Becker, dan Buch adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PPT in Practice.

pada pertengahan 40an. Dr. Kabat mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1949, Maggie Knott mulai menulis metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diikuti oleh fisioterapis seluruh dunia.

pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama ttng PNF ditahun 60an. ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF, merencanakan pengembangan pola gerakan spiral dan diagonal yang terapan untuk lengan dan akhir badan, kepala dan leher. serta dua edisi berilustrasi yang muncul pada tahun 1960 dan 1985. Setelah buku tersebut, Adler, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih maju dan baru ttng PNF in practice.

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang.

Perjalanan
Pengembangan
Teknik PNF



lombaga ini menawarkan program pendidikan 3, 6, dan 9 bulan. di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervisi perawatan pasien yang intensif.

Banyak program pasca sarjana mengadopsi tehnik PNF di seluruh dunia. pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitasi dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka. PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh, berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan

kekuatan yang dibutuhkan

93. juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh. jika ligas meningkatkan suhu otot tubuh. hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

a) Basic concept of PMF.

strategi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja, dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. dalam PMF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. tujuan keseluruhan adalah untuk mempertahankan stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstrimitas.

untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otak baik di dalam maupun di antara pola. Pola eustremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya hook lying, rolling, duduk, berlutut empat, berlutut plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan bergerak).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan - umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan proteksi - tensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.

Date: _____

pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persentian, batang tubuh (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada perlekatan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr Kobat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

1) Precaution PNF

1). perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak

2). selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat

3). semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit