

Nama : Linda Bashiroh

Nim : 1710301001

Kelas 8A

Nama : LINDA MAHENDRA

NIM : 1710301001

Kelas : PA Fisioterapi

## HISTORY and PHILOSOPHY OF PNF

Awal Dr. Herman Kabat melibatkan ahli neurofisiologi Amerika yang penting bersama dengan Eschler's metode kinesi Perotky Voss. Pada tahun 40-an mengembangkan metode TMS untuk pasien yang menderita Poliomielitis (kelumpuhan infanri) Pada tahun 60-an, metode ini dikembangkan di Terbitkan di California. di mana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan Eschler's. Metode ini terbukti efektif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang tidak bisa lakukan.

### 1. Sejarah PNF

Dr. MILDRED Herman Kabat Terinspirasi oleh teknik Perawat Australia Elizabeth Kenny, yang berurusan dengan pasien kelumpuhan poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah pergerakan atau latihan khusus jaringan otot. Sama mendengarnya tidak memiliki penerapan neurofisiologi, yang pada akhirnya di simpulkan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Perotky Voss memodifikasi sama metode itu dengan istilah "neuromuscular" dari istilah standar Jarak kinesi metode PNF disebut neuromuscular facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk di sadari bahwa PNF bukan hanya penerapan gerak. Terapi lebih lebih alat yang memungkinkan untuk menganalisis gerakan khusus dari difungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940, kaset kawat yang baru dibuat menarik perhatian seorang teknisi radio nama itu Henry Kasser, yang akhirnya mendirikan multiple Sclerosis bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat-Kasser di Washington, DC pada tahun 1946. Institut tersebut di Anderson dan John Lamond dan Lee Valle di California, dan pada tahun 1950 di Santa Monica cabang baru di Santa Monica, California.

## Prinsip PNF

Apapun melibatkan pembelajaran dan pembelajaran fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh bentuk bertahap, pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerak. Pasien dapat kembali mendapat stabilitas gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik latihan. Dukungan gerakan yang diperlukan. Kontak dan aktivasi gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan dalam PNF difokuskan dalam tujuan fungsional (misalnya seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas) itu berasal dari pola gerak alami dari setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dimana tujuannya bisa dicapai aktivitas dapat melebihi dari yang ini tangan dapat tarik ke persendian, batang tubuh (misalnya dari pinggang ke dada) dimana titik ada penekanan pada pangkaja fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal ini menurut P. Frost semua obrolan akan terjadi pada individu 72. Matury secara neurologis dan motorik.

⑦

## Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan perengangan pnt karena dapat membuat tekanan pada kelompok otot yg bergerak yg dapat menimbulkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama perengangan dan fase kontraksi perengangan pnt tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Partisipasi perengangan pnt bekerja paling baik ketika perengangan dan kontraksi lembut.
3. Semula kecil kelompok otot semakin sedikit pada kekuatan yg dibutuhkan.
4. Jgn sebelum melakukan segah bentuk stretching sangat penting y/ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan perengangan memberikan banyak manfaat tetapi tujuan utama adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satu caranya adalah dengan membantu mengaktifkan suhu mt tubuh sekaligus mengaktifkan suhu otot tubuh. Hal ini penting y/ memastikan manfaat maksimal yg diperoleh.



8

### BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem pusat (CSP) yg berfungsi untuk menstabilkan tonus dengan latihan sinergis memusat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencekahkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah y/ memfasilitaskan stabilitas postural batang tubuh y/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan y/ meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot bahu. Adalah a maupun diantara pola-pola ekstremitas unilatera atau bilateral memfasilitkan penguasaan Ts lebih besar pada bagian dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misal. hold yang rolling, duduk, berdiri, berlari, berlutut, plantigrade dimediasi, berdiri dan bergerak).

Teknik PNF digunakan untuk meningkatkan atau meningkatkan gerakan prinsip pembelajaran motorik (misalnya latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan y/ mempromosikan penguasaan, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru.