

Nama : Roshiva Dea Ayu Anasita
NIM : 1710301189

PNF dikenal sbg metode kabat

MuDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dg Fir Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an Ia mengembangkan metode terapi ul pasien yg menderita poliomielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, di mana metode ini dg cpt mjd populer di kalangan dokter dan fir. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yg jauh lbh luas.

Dr MuDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja ~~semana~~ dg pasien setelah poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memsuki palaran neurofisiologi, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat. Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuromuscular." Dari sinilah muncul judul lengkap metode 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 yg efektif ul pemulihan gerakan fungsional. penting ul disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lbh spt alat yg memungkinkan ul mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular. Pada tahun 1940, konsep kabat yg baru dibuat menarik perhatian seseorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut kabat - Kaiser di Washington, D.C. Pada tahun 1946, institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fir yg akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott mjd fir pertama yg bekerja dengannya. Setelah pindah dr Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai memilih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yg diminati oleh fir dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dengani Dr. Kabat juga Fir Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg terperinci ul lengan dan krti, badan, kepala, dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Stlh buku" tsb, Adler, Beckert, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yg lbh karuhutu PNF in Practice.

Persiapan berkembangnya teknik PNF awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sbg Institut Kaiser-Fraser. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residen 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang interaktif. Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia. Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan asosiasi PNF Internasional (IPNF). Pada tahun 1990 Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg tertarik dg PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik, dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka. PNF juga melibatkan pembelajaran dari pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berikut pengulangan dan penguatan. Perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diasurikan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat. Semua gerakan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional, berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg sng berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tdk ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pd individu yg ~~aktif~~ matang secara neuromuscular dan mental.

- Precaution PNF
1. Perlu hati-hati saat melakukan perenggangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
 2. Selama perenggangan dan fase kontraksi perenggangan PNF, tdk perlu menerapkan kekuatan / intensitas maksimum. Faktanya, perenggangan PNF bekerja paling baik ketika perenggangan dan kontraksi lembut.
 3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
 4. Juga sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan dahulu. Pemanasan sebelum melakukan perenggangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuannya utama adl mempersiapkan tubuh dan pikiran w/ aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dg membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting w/ memastikan manfaat maksim diperoleh.

Basic concept of PNF

Sinerji mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi w/ menstabilkan kinerja. Sinerji melibatkan elemen penting dari SSP yang berfungsi w/ menstabilkan kinerja. Dalam PNF, pola sinerji bersifat bergeser lateral, kinerja sinerji menstabilkan. Dalam PNF, pola sinerji bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adl w/ memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh w/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan w/ meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola.