

NAMA : MILENIA VINA SACOLA

NIM : 1710301172

No  
Date

Nama : MILENIA VINA SACOLA  
Nim : 1710301172  
Kelas : BC FISIOTERAPI

## "History AND Phylosophy of PNF"

PNF DIFENAI SEBAGAI METODE KABAT (dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913 - 1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli Neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien penderita Poliomieltis (kelumpuhan Infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diperkenalkan di cecoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif lebih cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

## SEJARAH PNF

1.

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomieltis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, 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 Proprioceptive 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 memulihkan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat ~~untuk~~ yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular.

Pada ~~tahun~~ pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari Fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1948 ia pindah dari Washington ke Vallejo, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diminati oleh Fisioterapis di seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga Fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. Keduanya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terpennci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Semua buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

### PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

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. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak program pasca-sarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFI) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan 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.

## PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Bercat pengulangan dan pengukuran 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 pada tujuan fungsional

(misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari atas),

itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot mengembang dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

## 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 kekuatan yang dibutuhkan.
4. Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya salah satu caranya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan. Suhu otot tubuh hal ini penting untuk memberikan manfaat maksimal diproses

## BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari Sistem Saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan energi. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di luar pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.

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