NAMA : ANDRI OKTAVIAN

NIM : 1710301183

No.
Date: 07-06-2021

NAMA : ANDRI OKTAVIAN
NIM : 1710301183
PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION "PNF" (DIKENAL SEBAGAI METODE KABAT)
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 yang menderita poliomielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, di mana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.
SEJARAH PNF
D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomielitis. 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 metode 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 pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular. Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. pada tahun

No.
Date: 07-06-2021

1946. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.
PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF
Awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana 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 supervisi perawatan pasien yang intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi Teknik 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 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. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan 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 di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, di mana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh (misalnya dari jari ke bahu dan

No.
Date: 07-06-2021

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 lembut.
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 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 memastikan manfaat maksimal diperoleh.

BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di

No.
Date: 07-06-2021

dalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooklying, rolling, duduk, berkaki empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak). Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.