

Nama: Anisa Arum Sulistyowati
NIM: 1710301129
Kelas: 8C Fisioterapi

PNF dikenal sebagai metode Kabat

MUDr. Herman Kabat seorang ahli neurofisiologi Amerika bersama fisioterapis lainnya (Margaret Knott dan Dorothy Voss) mengembangkan metode terapi untuk pasien poliomyelitis pada 40-an. Kemudian pada tahun 60-an metode PNF diterbitkan di Cekoslowakia, metode PNF terbukti relatif cepat dan efektif.

Sejarah PNF

Dr. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas dari PNF adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot. Pada tahun 1954, asisten Dorothy Voss meyakini istilah metode ini menjadi "Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" (PNF)

Pada tahun 1940, konsep Kabat baru menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Kemudian mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. Pada tahun 1946, Institut tersebut dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka kembali cabang baru di Santa Monica, California.

Pertengahan tahun 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja sama dengannya. Tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerjasama dengannya. Setelah pindah dari Washinton ke Vallejo tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pascagradual.

Tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF tahun 60-an. Ketiganya memperluas dan mengembangkan konsep PNF dasar. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci.

untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta 2 edisi berikutnya muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut, Miller, Beckers dan Bucke adalah penulis teks kompetensi yang lebih baru yakni PNF in Practice.

Perjalanan Perkembangan Teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pendidikan pasca-sarjana dikenal dengan 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. Peserta akan menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium serta supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak program pasca sarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia.

Tahun 1985, kelompok instruktur PNF Internasional dibentuk, lalu terbentuk Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada 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 melibatkan hearing dan maintenance functional dari pola gerakan yang baru diperdeh. Efek dari pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerak, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan esele biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui SSP.

Semua gerakan pada PNF difokuskan pada tujuan fungsional, yang berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang berhubungan dengan lingkungan, dimana tujuan harus dicapai. Aktivitas otot dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tidak ada perlawanan pada menjaga fungsi stabilisasi spine. Hal tersebut, membuat Dr. Kabat berpikir hal itu akan terjadi, ketika individu melatih secara neuromuscular dan mental.

Precaution PNF

1. Hati-hati saat peregangan PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, sehingga akan meningkatkan resiko cedera soft tissue.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu dengan kekuatan atau intensitas max. Karena peregangan PNF optimal ketika peregangan dan kontraksi dengan lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Harus melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu, dengan tujuan utama untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran pada saat aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh, agar hasil lebih optimal.

Basic Concept Of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinergi. Dalam PNF pola sinergi bersifat robasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang terapan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilisasi terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik didalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilateral / bilateral menempatkan tekanan yang lebih besar pada spine dan berakasi dalam kesulitan yang mengganggu aktivitas fungsional dan postur.

Teknik PNF digunakan memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik di gangungkan untuk mempromosikan memperoleh, retensi dan transfer learning motorik baru.