

Nama : Siti Khoirunisa Fajriah

NIM : 1710301124

Kelas : 8c Fisioterapi

"HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF"

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION "PNF" (DIKENAL SEBAGAI METODE KABAT)

(dokter dan neuropisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neuropisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Vos, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter & 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 poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah perengangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neuropisiologis, 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).

continue...

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi serakan fungsional. Penting untuk menyadari 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 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 fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knoff menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knoff mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual yang diaminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Keduanya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola serakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta serakan bingkai yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku.

tersebut, Adler, Beckers dan Bick adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

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 supervise perawatan pasien yang intensif.

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 kelas 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 sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan

efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang mengatur 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, dimana tujuannya harus tercapai. Aktivitas otot menyebar 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 ditarsetkan, yang dapat meningkatkan resiko 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 perenggangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh & pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus 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 dan pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas prosional batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun antara pola. Pola ekstremitas unilatera atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara pola aktivitas fungsional dan postur misalnya; hooklying, rolling, duduk, berkaki 4, berlutut, plantigrade standifikasi, berdiri dan penggerak).
Teknik - teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi

atau meningkatkan serakan. dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.

