

Nama : ira Prastika sari

Nim : 1710301162

### History and Philosophy of PNF

Mula Dr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting, bersama dan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita Polio mielitis (kelumpuhan infantile). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di ekstensi, dimana metode ini dengan tepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif tepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yg jauh lebih luas.

#### Sejarah PNF

Dr. Mude Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawatan Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dgn pasien setelah Polio mielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan / latihan khusus jaengam otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang akhirnya di sempurnakan oleh dr. Kabat. Pada tahun 1951, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode yg dgn istilah "neuromuscular" dan istilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yg memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yg sama memberi mereka terapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk diingat bahwa PNF bukan hanya perawatan manual, tetapi lebih tepat seperti alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi Neuromuskular.

Pada tahun 1990, konsep Kabat yg baru dibuat menarik perhatian seseorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser yg putrinya menderita multi Plc sclerosis. bersama-sama mereka mendirikan institusi di Vallejo California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di San Jose, Monica California.

Pada perkembangan 40-an dr. Kabat mulai mencari fisioterapi yg akan bekerja dgnnya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yg bekerja dgnnya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai me latih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yg diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dgn Dr. Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Keahliannya kemudian memperluas dan mengemban konsep dasar PNF, mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg diterapkan untuk lengan dan kaki badan, kepala dan leher, serta dua sisi sisi berikutnya yg muncul pada tahun 1968 dan 1985.

#### Perjalanan dan perkembangannya Teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat, salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. lembaga ini di manawatkan program residensi 3, 6, dan 9 bulan. di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yg intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia. Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yg menaruh pada pembentukan asosiasi PNF internasional (IPNFA) pada tahun 1990. undang-nya terdiri dari instruktur dan orang yg berinteraksi dgn PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik, 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 dipelajari. berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dgn efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan dianalisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas) itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungannya, dimana tujuannya 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 yg matang secara neuromuskular dan mental.

## Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menurunkan kekuatan / intensitas maksimum. faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Juga sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu, sangat penting untuk melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuannya utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat.

## Basic concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dgn latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.