

History & Phylosophy of PNF

07-06-21
Teori BiTyo

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF"
(diketahui 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 poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cechoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spectrum diagnosis gerakan yang lebih luas.

SEJARAH PNF

D. Mudr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik Perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. Cara khas metodenya adalah Pergerakan atau latihan khusus Jaringan Otak. 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". Dan inilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF). Dr. Kabat ingin membuat penderatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama membenarkan 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 dan disfungsi neuromuskular.

mene

Henry

Berse

Kaise

terse

di

ban

P

PNF

lgus

berse

Valley

Mele

Perub

PNF

bergab

Voss

demam

menpe

Mereto

diagon

kepala

pada

tersebut

kompre

Pergerakan

Au

lembag

Institut

Perman

Sekarang

3-6 dan

peratihan

Supervise

Program

Dum

07-06-21
Teori Bui Yoo
VF "

embriologi
terapis
an 40-an
en yang
1). Pada
elitakan
cepat
sioterapis.
dalam
s.

efektif
berja dengan
adalah
+ Namun
ogis yang

ss
di
lengkap
on (PNP)
i terapi,
ganalisis
sama
mutihan
ahwa
lebih
ndiagnosis
skular.

Pada tahun 1940, konsep kawat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita Multiple Sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kawat-Kaiser di Washington DC. Pada tahun 1946, Institut tersebut dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kawat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat Program Pembelajaran Pasca Gradual, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kawat 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 gerakan spiral dan diagonal yang terpeleci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta 2 edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah berburu-buru tersebut, Adler, Bektors, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

Persiapan Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya, Kawat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kawat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3-6 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise 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 diarahkan menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran praktik.

dan penelitian PNF. Berbagai macam krusus dan tingkatan pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dan pola gerakan yang baru diperoleh. Bentuk penguasaan dan penggunaan keseimbangan sistem gerakan pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan bertahan dengan efek biomekanik tertinggi. Kelelahan gerakan yang diartikan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF dibawakan pada tujuan fungsional. Misalnya: seseorang ingin mengambil barang dari rak atas, itu berarti dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dimana tujuannya harus dicapai. aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke perendian, batang tubuh, misalnya: tangan ke bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menuntut di kawat 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 resiko Cedera Prolaps lutut.
- 2) Selama Peregangan dan fase kontraksi Peregangan PNF, tidak perlu menerapkan tekanan atau intensitas maksimal. Faktanya, Peregangan PNF ketena paling baik ketika Peregangan dan kontraksi lembut.
- 3) Sematkan keul kelompok otot, Sematkan sedikit lajukan 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 setangus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

us dan tingkat
neraka.

Basic Concept of PNF

pemeliharaan
teknik. Berpent
sem gerakan,
yang efektif
berdasarkan
gerakan kontrol

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

ada tujuan
bil cangkir
kami setiap
kungannya
ot menyebar
, batang
ana tidak
batang tubuh
n terjadi
dan mental.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas Proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola-pola ekstremitas unilatera atau bilatera. Memampatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, walking, rolling, duduk, berdiri empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak).

PNF
ot yang
Jeringan

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.

gan PNF
maksud