

## HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF"

(Dikund 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 lurah). 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 kerja Perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah perengangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki pendalaman 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

No.  
Date.

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.

Pada tahun 1949 konsep tabat 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 90-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Krott mulai mengajar metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy Voss dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an ketuanya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

## Pengalaman Bertembangnya Teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga Pelatihan Pasca Sarjana, 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. Di lembaga ini, Peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan Supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak Program Pasca Sarjana 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 terkait dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam Pengajaran, Praktek 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. Batas pengulangan dan penggunaan 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 barang dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga bertubung 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 dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal itu menuntut Pr. Rehab secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuscular dan mental.

### Precaution PNF

- 1) Perlu berhati-hati saat melakukan Perengangan PNF karena dapat menambah beban pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan Risiko Janggal Lunak. (Ergasi).
- 2) Selama perengangan dan fase kontraksi Perengangan PNF, tidak perlu menantang kekuatan atau intensitas maksimum. Pertanya, Perengangan PNF berapa paling baik ketika Perengangan dan kontraksi lambat.
- 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 Perengangan Membedakan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah

mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meninggikan Siku ini tubuh sekaligus meninggikan Siku otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan Manfaat Maksimal diperoleh.

### Basic Concept of PNF

Sinergi melewati elemen penting dari sistem Saraf Pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sering Sinergis meningkat. Dalam PNF, pola Sinergis bersikap rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

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 di antara Postur. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menunjukkan perentaran yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesultaan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, Hootlying, rolling, duduk, bertakki empat, berlutut, Plantigrade dimodifikasi, budui, dan Penggerak).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meninggikan gerakan, dan Prinsip-prinsip Pembelajaran motorik (misalnya, latihan, Pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan Perolehan, Ketensi dan transfer Pembelajaran Motorik baru.