



Suratul Aini Rhoda
11030175
BC

No.
Date 07 06 21

Teori PMF

History AND phylosophy of PMF

- Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PMF" (Dikenal sebagai Metode Kabat) (dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat lahir 1911-1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologis Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan Metode terapi untuk pasien yang menderita poliomielitis (kelumpuhan Infanteri). Pada tahun 60-an, Metode ini pertama kali diterbitkan di California, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer ditangan dokter dari fisioterapi. Metode ini terbukti efektif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

- Sejarah PMF

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kemp, yang bekerja dengan pasien setelah poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus dari organ otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambah nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari istilah muncul judul lengkap Metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PMF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinakan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PMF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari defungsi neuromuscular.

No.
Date

Pada tahun 1940, konsep kawat yang baru dibuat menarik perhatian seorang Industri baja yaitu Henry Kaiser, yang percaya mendeteksi multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kaiser-Kaiser di Washington, D.C. 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 FT yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi FT pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih mereka PMF dan bahkan membuat program pembelajaran pascagradiat, yang menarik oleh FT dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. kawat juga FT Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PMF di tahun 40-an. Kegiatan kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PMF. Mereka mengembangkan pola gerakan spinal dan dragmat yang terperinci untuk lengan dan kaki, bahu, kepala, dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1963 dan 1965. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Beck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yang PMF in practice.

- Persamaan Berkembangnya Teknik PMF.

Awalnya kawat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga penelitian pascagradiat, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kaiser. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3,6 dan bahkan Dr. lembaga ini, peserta menerima dalam pelatihan bentuk teori dan laboratorium dan kompetensi perawatan pasien yang intensif. Banyak program pascagradiat mengadopsi Teknik PMF di seluruh dunia.

pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarahkan pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFI) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam mensosialisasikan dan standar dalam pengajaran, praktik, 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 telah diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan pola biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang dirasakan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui SSP.

Semua kegiatan di dalam PNF didasarkan pada tujuan fungsional utamanya. Seseorang ingin mengambil tanggung jawab dari pola gerakan alami setiap individu yang segera berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (lantai - dari jari ke bagian dan dada) dimana tidak ada penekanan pada mensosialisasikan fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuro muskular dan mental.

- Precaution PNF

- 1.) Perlu berhati-hati saat melakukan peregangannya karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
- 2.) Selama peregangannya dan fase kontraksi peregangannya PNF, tidak perlu menerapkan tekanan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangannya PNF bekerja paling baik ketika peregangannya dan kontraksi lembut.

3.) Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit lekukan yang dibutuhkan.

4.) Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu, pemanasan sebelum melakukan perogangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satunya cara adalah dengan membantu meningkatkan suhu otot tubuh sehingga meningkatkan suhu otot tubuh. Hal penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

- Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan tubuh. Dengan latihan, sinergi sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang membedakan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitasi postural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukrosa dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilatera atau bilateral menempatkan perhatian yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kompleksitas dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya: hooklying, rolling, duduk berlutut empat, berlutut, prone-grate, demodifikasi, berdiri, dan penggerak).

Teknik teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi dan meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya: latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan persepsi, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.