

Nama : Indah Listya Segarawati

Nim : 1710301138

Kelas : 8c Fisioterapi

Tugas:

A) menulis tangan ppt yang diberikan

B) mentranslate jurnal yang saya kirimkan (format dirapikan seperti jurnal aslin

Nama : Indah listya sagrajati

Nim : 110301158

Kelas : Bc Fisioterapi

"History and Philosophy of PMF"

=> Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PMF" (diketahui sebagai metode kabot)

(Dokter dan Neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabot 1915-1995)

- MUDr. Herman kabot merupakan ahli Neurofisiologis 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 diperkenalkan di Ceko-Slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti efektif, cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

=> SETARAH PMF

- D MUDr. Herman Kabot terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. kabot.
- Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap Metode proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PMF).
- Dr. kabot ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk diingat bahwa PMF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatannya khusus dari disfungsi neuromuskular.
- Pada tahun 1946, konsep kabot yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita Multiple Sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut kabot - 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. kabot 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 PMF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yang diikuti oleh fisioterapis dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. kabot juga fisioterapis Dorothy Voss, Dorothy dan Maggie menulis

1. buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Fungsinya kemudian memperluas dan menguraikan konsep dasar PNF. Mereka menguraikan pola gerakan spiral dan diagonal yang melibatkan otot lengan dari kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 & 1981. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buch adalah penulis yang komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

=> PERTALAMAN BERTAMBAHNYA TEKNIK PNF

- Awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga, 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 supervisi perawatan pasien yang intensif.
- Pada tahun 1980, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNF) pd 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 kuis dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

=> PRINSIP PNF

- PNF juga melibatkan pendajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan dan analisis gerakan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek konektif 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 cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami. Setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot melibatkan dari ujung jari hingga dan kaki ke persendian, banteng 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 pengajaran PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat mengakibatkan resiko cedera jaringan lunak.

- 2). Selama perengangan dan fase kontraksi perengangan PMF, tidak perlu kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, perengangan PMF bekerja paling baik ketika perengangan dan kontraksi lembut.
- 3). Sematkan kecil kelompok otot, sematkan sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
- 4). Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan yang cukup terlebih dahulu. Pemanasan sebelumnya melakukan perengangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih besar. Salah satu cara adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

⇒ Basic Concept of PMF.

- sinergi melibatkan elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan energi. Dengan latihan, energi sinergis meningkat. Dalam PMF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencekamin gerakan normal.
- Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola, elastisitas unilateral atau bilateral mendapatkan perhatian yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hoisting, tolling, duduk, berlutut empat, berlutut, plantigrade, demodeptasi, berdiri, dan penggerak).
- Teknik-teknik PMF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabung untuk mempromosikan perubahan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.