

Nama: Gorry Dinniat

NIM : 1710301180

Kelas : 8C

No. _____

Date : _____

* History and Philosophy of PNF *

Proprioceptive neuromuscular facilitation "PNF" dikenal sebagai Metode "Kabat".

MUDr. Herman Kabat ahli neurofisiologi Amerika yg penting bersama dg fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada th 40-an mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, di mana metode ini dg cepat menjadi populer di kalangan dokter & fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spectrum diagnosis gerakan yg jauh lebih luas.

* Sejarah PNF *

* D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja dg pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

→ pada tahun 1945, 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, yg memungkinkan agar para dokter untuk mendiagnosis kondisi gerakan pasien dan pada saat juga membenarkan mereka terapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional.

* Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari Fisioterapi yg akan bekerja dg nya dan pada th 1945 Margaren Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja dg nya.

* pada 1952 Dr. Kabat, Dorothy Voss & Maggie menulis buku pertama ttg PNF ditahun 60-an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan Konsep PNF.

→ Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg terpeninci untuk lengan & kaki, badan, kepala & leher. Serta dua edisi berikutnya yg muncul pd tahun 1968 & 1985.

* Perjalanan Perkembangannya teknik PNF *

Awalnya, Kabat, Voss & Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca Sarjana, yg 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 & 9 bln. Di lembaga ini peserta menerima pelatihan dlm bentuk teori & laboratorium & supervise perawatan pasien yg intensif. Banyak program pasca Sarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

→ Pada tahun 1985, kelompok ~~institusi~~ instruktur PNF internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF internasional (IPNFA) pada tahun 1990.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dpt kembali membunt strategi gerakan yg efektif & berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan dlm PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari kebetul dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. 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 sebelum melakukan peregangan.

No. _____

Date: _____

dimana pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk beraktivitas yg lebih berat.

Basic Concept of PNF

Sinergi memiliki elemen penting dari sistem Saraf Pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja Sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi & diagonal dan pd gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yg menentukan gerakan normal.

Tujuan Keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilateraI atau bilateraI menempatkan penekanan yg lebih besar pada batang dan bervariasi dlm kesulitan dg menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hook lying, rolling, duduk, bertakut empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak).

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