

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

oleh: Tyas Sari Ratna Ningrum

* Proprioceptive Neuromuscular facilitation "PNF"

(Dikenal sebagai Metode Kabat)

↳ dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995

MUDr. Herman kabat merupakan ahli Neurofisiologis Amerika.

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 Ceko-slowakia, metode ini dengan cepat 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 teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja pada pasien pas poliomyelitis.

Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

pada tahun 1954, Assistenya 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 dr. untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih ke seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi Neuromuscular.

Pada tahun 1940, konsep kawat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrial kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita Multiple sklerosis. bersama-sama mereka mendirikan institut kawat-Kaiser di Washington D.C. pada 1946. Institute tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 1940-an, Dr. kawat memulai mencari fisioterapis 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 PNF dan membuat pembelajaran pasca-gradual yang diminati oleh FT dari seluruh dunia.

pada tahun 1952, dengan Dr. kawat juga FT Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. ketiganya 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 pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

* Pergaulan Perkembangan Teknik PNF

Awalnya, kawat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga Pelatihan Pascasarjana yang dikenal sebagai institut Kaiser-Kawat. Salah satu lembaga ini menawarkan residensi 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori, laboratorium & supervise perawatan pasien yang intensif.

Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di 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 dalam menjaga kontinuitas standar dlm pengajaran, praktik dan penelitian PNF. berbagai macam kasus & tingkat pengajaran dapat ditemukan di web mereka.

* Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari. Berat 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 didalam 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 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 ini menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara Neuremuscular dan mental

* Precaution PNF

1. Perlu hati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk straching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh. pemanasan sebelum peregangan memiliki banyak manfaat, tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

Basic concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola Ekstremitas Unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan mengabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya; hooklying, rolling duduk, ~~batang~~ ~~cepat~~ merangkak, berlutut, Plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak).

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