

# HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF.

Oleh:  
TYAS SARI RATNA HINFRUM.

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION  
"PNF" (DI KENAL SEBAGAI METODE KABAT.)  
(Dokter dan Neurofisiologis Amerika MUDr. Herman  
Kabat 1913-1995).

xx  
Risa -

MUDr. Herman Kabat 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 (kegempuran Infantis). Pada tahun 60-an metode ini pertama kali di terbitkan di Cechoslowania, 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 serius.

\* \* \*

## SEJARAH PNF

xx  
Risa -

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

Pada tahun 1959, Asistennya Dorothy Voss menambah nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". dari sinilah muncul judul lengkap Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

\* \* \*

## PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

xx Ripqa-

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana yang di kenal 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 bulan. Di lembaga ini peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan ~~diikuti~~ supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak ~~program~~ program pascasarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, Kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk. Yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) 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 kursus dan tingkat pengajaran dapat di temukan di situs web mereka.

\* \* \*

## PRINSIP PNF

xx Ripqa-

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru di peroleh. Berat pengulangan dan penggunaan perkembangan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan ~~per~~ bermeramika tertinggi berdasarkan gerakan yang dapat di ajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua gerakan di dalam PNF di fokuskan pada tujuan fungsional misal (seseorang ingin mengambil cangkir di rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, di mana tujuannya harus di capai. Artifisial otot mengembang dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, Batang tubuh, Misal: (dari jari ke bahu dan dada) di mana tidak ada penerapan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara Neuro muscular dan mental.

\* \* \*

xx  
Rifqa-

## SEJARAH PNF

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk di sadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi sepeluh seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosa perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940. Konsep Kabat yang baru di buat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat - Kaiser di Washington, DC. Pada tahun 1946, Institut tersebut di pindah 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 di buka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

\* \* \*

## SEJARAH PNF

xx  
Rifqa-

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan berkerjasama dengan. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang berkerjasama. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yang di ikuti oleh fisioterapis di seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat dan fisioterapis Dorothy Vass. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60 an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan Spiral dan Diagonal yang terpercaya untuk tangan dan kaki, Badan, Kepala dan leher. Serta 2 edisi berikutnya yg muncul pada tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers dan Buch adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

\* \* \*

## PRECAUTION PNF

xy  
Rifqa

- 1) Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang di targetkan, yang dapat menyebabkan 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 dan kontraksi lembut.
- 3) Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang di butuhkan.
- 4) Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk beraktivitas yg lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal di peroleh.

\* \* \*

## BASIC CONCEPT OF PNF

xy  
Rifqa

Sinergi mewakili Elemen penting dari sistem Saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan sinerja. dengan latihan kinerja sinergi meningkat. Dengan PNF, pola sinerjis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan lurus. Ini adalah konsep yg penting yg mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilisasi progimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal extremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam dan diantara pola.

Teknik-teknik PNF untuk memfasilitasi dan meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (latihan, pengulangan, umpan balik) di gabung untuk mempromosikan perolehan, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru.

\* \* \*

xy  
Rifqa

TERIMA KASIH .

