

Date.

No.

History And Phylosophy of PNF

* PNF dikenal sebagai metode kabat.

MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika. Bersama dgn fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomielititis. Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif.

* Sejarah PNF

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja dengan pasien setelah poliomielititis. 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, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

* Sejarah PNF

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan ~~the~~ Date. No.

manual terapi, yg memungkinkan 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 PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular.

Tahun 1940, konsep kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multipel sclerosis. Bersama ~~xx~~ mereka mendirikan institut kabat - kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tsb dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

* Sejarah PNF

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari FT yang akan bekerja dengannya. Tahun 1945 Margaret Knott menjadi FT pertama yg bekerja dgnnya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yg diminati oleh FT dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dgn Dr. Kabat juga FT Dorothy

Voss, Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan bola gerakan spiral dan diagonal yg terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta 2 edisi berikutnya yg muncul pada thn 1968 dan 1985.

Sekelah buku^{**} tsb, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in Practice.

* Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sbg 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 dlm bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yg intensif.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF Internasional dibentuk yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada thn 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang^{**} yg tertarik dgn PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dlm pengajaran, praktik dan

penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dpt ditemukan di situs web mereka.

* Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh.

Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efektivitas tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

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

Hal itu menuntut Dr. Kabat secara otomatis akan menjadi pada individu yg matang secara neuromuskular dan mental.

Precaution PNF

Date.

No.

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang diburgetkan, yg dapat meningkatkan risiko 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 yg dibutuhkan.
4. Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran yg aktifitas yg lebih berat. Salah satu caranya adalah dgn membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus suhu otot tubuh.

Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dalam PNF, pola sinergi s bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus.

Date.

No.

Tujuan penelitian adalah " / memfasilitasi stabilitas
proksimal batang tubuh " / mobilitas terkontrol distal
ekstremitas dan " / meningkatkan kontrol sulairela dan
koordinasi otot baik dlm maupun antar pola.

Pada ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan
penekanan " / lebih besar pada batang dan kesulitan
dgn aktivitas fungsional dan postur (ex: rolling, duduk,
berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri dan bergerak).

Teknik " / PNF digunakan " / memfasilitasi atau
meningkatkan gerakan dan prinsip " / pembelajaran
motorik (ex: latihan, umpan balik, pengulangan).
digabungkan " / mempromosikan persebaran, retensi dan transfer
pembelajaran motorik baru.