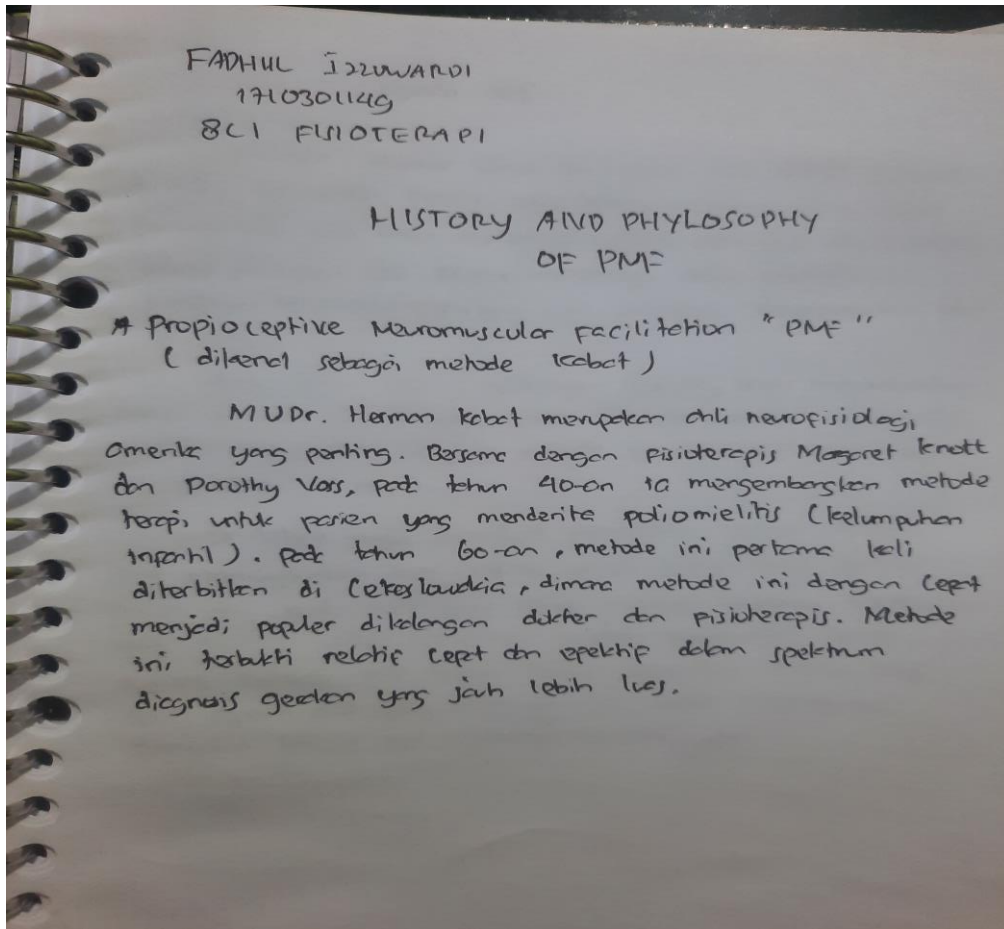


Nama : Fadhiil Izzuwardi

NIM : 1710301149

Kelas : 8C1 Fisioterapi



Sejarah PMF

NIU Dr. Herman Kabot terinspirasi dari teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah Poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki pendekatan Neurofisiologis, yang pada akhirnya dikembangkan oleh Dr. Kabot.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuromuscular". Dari sinilah muncul ~~bagi~~ judul lengkap metode proprioceptif neuromuscular Facilitation (PMF).

Dr Kabot ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk mengonduksi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting disadari bahwa PMF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti obat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940, konsep ketat yang baru dibuat monote perhatian seorang industriaris kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya mendanai multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Ketat-Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1970 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an Dr. Ketat 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 pascagradual, yang diminati Fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Ketat juga Fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PMF di tahun 60-an. Setelah itu kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PMF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang diperlukan untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher, serta dua biji basketnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1981.

Beberapa buku-buku tersebut Alder, Becker, dan Buck adalah penulis kompetennya yang lebih baru yaitu PMF in practice.

Awalnya, Keet, Voss dan Knott mendirikan Lembaga pelatihan peracsa senjata, yang dikenal sebagai Institut Kaiser - Keet. 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 ~~pes~~ menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak program peracsa senjata mengadopsi teknik PMF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PMF International dibentuk, yang menggerakkan pembentukan Asosiasi PMF ~~Internete~~ International (IPMFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang terikat dengan PMF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktek dan penelitian PMF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

PRINSIP PMF

PMF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berikut pensulungan dan pensusunan 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.

Gemua kegiatan didalam PMF difokuskan pada tujuan fungsional (misal : seseorang ingin mengambil Cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus tercapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya : dari jari kebetu dan dada), dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

Hal itu membuat Pr ketat secara otomatis akan terjadi pada individu yang motor secara neuromuskuler dan mental.

Basic konsep DF PMF

Sinergi ~~merupakan~~ merupakan elemen penting dalam sistem gerak pusat (SGP) yang berfungsi menstabilkan kinerja. Porsi latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PMF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang menentukan 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 unilaterale atau bilaterale menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan mengasah antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya: hooklying, rolling, duduk, ~~dan~~ meregang, berdiri, planigrade dimodifikasi, berdiri dan berjalan).

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

Precaution PMF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peresangan PMF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang dirangsang, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peresangan dan fase kontraksi peresangan PMF, tidak perlu menerapkan kekuatan dan intensitas max. Kekuatan peresangan PMF bekerja paling baik ketika peresangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Juga, sebelum melakukan segala bentuk macam stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peresangan membantu bangsa manfaat tetapi 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.