

Nama : RISEA FEBRIANTO SALEHAH

Dosen : Ibu Tyas Sani Patra N.096

NIM : 1710301173

Modul : PNF

Kelas : 8C SI Fisioterapi

Tanggal : Senin, 07 Juni 2021

## ▷ PPT " History And Philosophy Of PNF "

- Proprioceptive neuromuscular facilitation "PNF" dikenal sebagai metode Kabat (dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)  
MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting 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 diperkenalkan di czechoslovakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dit 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 dengan pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah tidak memiliki penekanan neurofisiologi, yang pada akhirnya, disempurnakan oleh Dr. Kabat.  
pada tahun 1959, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah neuromuscular dan istilah muncul judul lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)
- Sejarah PNF  
Dr kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama membenarkan terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.  
pada tahun 1990, konsep kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. bersama-sama mereka mendirikan institus kabat-kaiser di wanganator, D.C pada tahun 1996. institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke vallejo di California. pada tahun 1990 dibuka lagi cabang baru di santa monica, California.

## - Sejarah PNF

pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai menran fisioterapi yang akan bekerja dengannya pada tahun 1945.

Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Keduanya kemudian memperkas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan ~~teori~~ pola gerakan spiral dan diagonal yang terpenting untuk lengan & kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi beribut yang muncul pada tahun 1968 & 1980. Setelah buku-buku tersebut Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

## - Perjalanan berkembangnya teknik PNF

Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana, yang dikenal sebagai Institut Kupper-Kabat. Salah satu lembaga ini/kauser permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3,6 & 9 bulan. di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawat-pasien yang insentif. banyak program pasca sarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia. Pada tahun 1980 kelompok instruktur PNF internasional dibentuk yang mengatuh pada pembentukan asosiasi PNF internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam penerapan praktik dan penelitian PNF. berbagai macam kurikulum dan tingkat pendidikan dapat ditemukan di situs web mereka.

## - Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dan pola gerakan yang baru dipelajari. bertitik pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi. Verdasarkan gerakan yang di ajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol, melalui sistem saraf pusat. Semua kegiatan di PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seorang manik mengambil cangkir dan rap atas) itu berasal dari pola gerakan alami. Setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. aktivitas otot menekur dan 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 itu berarti di rabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang motorik secara neuromuskular dan mental.

## - Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi, peregangan PNF, tidak perlu menerapkan tekanan atau intensitas maksimum. faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit juga ketahanan yang dibutuhkan.
4. juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melabutkan pemanasan terlebih dahulu. pemanasan sebelum melabutkan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. salah satu caranya adalah dengan membatasi meningkatkan suhu ini penting untuk memanfaatkan manfaat maksimal dipelajari.

## - Basic Concept of PNF

Energi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan tenaga. Peningkatan latihan, tenaga energi meningkat. Rata-rata PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pangkal hingga lumbal. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal / ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol subaral dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan fondasi yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan aktivitas fungsional dan faktor misalnya hooking, rolling, detek, bertakik empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, Gerdin dan penggetak.

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

Sekian ✓