

Nama : Tyas Ayu Laksita Sari

NIM : 1710301130

Kelas : 8C Fisioterapi

Semua kegiatan PNF difokuskan pd tujuan fungsional (ex: mengambil cangkar di rak atas) yg berbubungam dg lingkungan, dan tujuannya hrs tercapai. Aktivasi otot menyebar di ujung jari tgn ke kaki persendian, bgtubuh (ex: dari ke bahu & dada) dan tkada penekanan pd mjd Fungsi stabilisasi tubuh. Hal itu mprt Dr. Kabat scr otomatis akan tjd pd individu yg matang scr neuromusular & mental.

110 PRECAUTION PNF

- 1) Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF krn dpt menambah tekanan pd kelompok otot yg di targetkan yg dpt meningkatkan rsk cedera
- 2) Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF tlk perlu menerapkan kekuatan max. Paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut
- 3) Semakin kecil kel otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
- 4) juga sbkn melakukan sgt bte stretching, hrs melakukan pemanasan. Tujuan utamanya, adl mempersiapkan tubuh & pikiran y aktivitas yg berat. Hal ini penting y memastikan manfaat max.

111 BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dr sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi y menstabilkan kinerja. Dlm PNF pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal drpd gerakan bidang lurus. konsep penting v/ gerakan normal. Tujuan keseluruhan adl y/ memfasilitasi stabilitas proksimal tubuh v/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas & y/ meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot di dlm / antar pola. pola ekstremitas unilateral / bilateral menempatkan penekanan yg besar dlm kesulitan dg menggabungkan antara plantigrade dimodifikasi, berdiri & peng aktivitas fungsional & postur (ex: hooklying, rolling, duduk, berkaki empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri, perrygah).

Teknik PNF digunakan utuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan & prinsip pembelajaran motorik (ex latihan, pergulungan, umpan balik) digabungkan v/ mempromosikan perubahan, rekond & transfer pembelajaran motorik baru.

Pada tahun 1940, konsep kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat Kaiser di Washington, D.C pada tahun 1946. Institut tsb dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pd tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr Kabat mulai mencari fisioterapi yang akan bekerja dengannya. Pd tahun 1945 Margaret Knott menjadi Fisioterapis pertama yg bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pd tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yg diminati oleh fisioterapi di seluruh dunia.

Pd th 1952 bergabung dg Dr. Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy ~~was~~ & Maggie menulis buku pertama tentang PNF di th 60an. Kegiatannya kemudian memperluas & mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yg terperinci w/ lengan & kaki badan, kepala & leher, serta 2ddn berikutnya yg muncul pd tahun 1968 & 1985. Setelah buku: tb, Adler, Beckers & Buck adalah penulis teks komprehensif yg lbh baru yaitu PNF in Practice

11 PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya Kabat, Voss & Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sbg Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai skrg, menawarkan program residen^{si} 2, 6 & 9 bln. Bnyk program pascasarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia. Tahun 1985, ke Instruktur PNF Internasional dibentuk yg mengarah pd pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pd th 1990. Berbagai macam kursus & tingkat pengajaran dpi ditemukan di ntw web mereka.

12 PRINSIP PNF

PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dr pola gerakan dr pengulangan & penggunaan perkembangan sistem gerakan. Ia dpt membuat strategi gerakan yg efektif & berfungsi dg efek biomekanik & analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Nama : TRAS AYU LAKSITA SARI
Kelas : 8C2 SI FISIOTERAPI
NIM : 1710301130

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION "PNF" (DIREKAL SEBAGAI METODE KABAT) (dokter dan neurologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurologis Amerika yg penting. Besama dg fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pd tahun 40an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infanil). Pd tahun 60an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cpt md populær dikalangan dokter & fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat & efektif dlm spektrum diagnosis gerakan yg 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 peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yg pd akhirnya disempurnakan oleh Dr Kabat.

Pd tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dg istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yg memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien pd saat yg sama memberi mereka terapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih spt alat yg memungkinkan utk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuskular.