

## History And Philosophy of PNF

\* Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" dikenal sebagai metode kabat.

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi yang penting. Bersama dengan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kehimpitan infanfil) pada tahun 60-an, metode ini pertama kali di terbitkan di cekoslovakia. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spectrum diagnosis gerakan yang lebih luas.

### \* Sejarah PNF

D. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. 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 menambatkan metode ini dengan istilah "Neuromuscular".

Dari sinilah muncul metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Dr Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional.

Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru di buat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington, DC pada tahun 1956. Institut dipindahkan 2 th kemudian.

ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yg 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 PNF dan membuat program pembelajaran pasca gradual, yg diminta oleh fisioterapis di seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Kemudian mereka memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terencana untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher.

#### \* Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

Duanya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residen 3, 6 dan 9 bulan.

Pada tahun 1965, kelompok instruktur PNF internasional di bentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pd tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dg PNF dalam mengajar kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik, penelitian PNF.

#### \* Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan susunungsuwal dan pola gerakan yang baru di peroleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali memuat strategi gerakan yang efektif dan berujung dg efek kinestetik. Terbangun berdasarkan.

gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil Cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alamiah. Setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya dengan lingkungannya. Dimana hipocampus harus bekerja. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh (misalnya: dari ~~ujung jari~~ ke bahu dan dada) dimana otak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

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

#### \* Precaution PNF

1. Perlu hati-hati saat melakukan peregangannya PNF karena dapat merambatkan tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangannya dan fase kontraksi peregangannya PNF, tidak perlu menantang kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit ketahanan yang dibutuhkan.
4. juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching. Sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangannya memberikan banyak manfaat.

## \* Basic Concept of PNF

Sinerji mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan fungsi. Dengan pusat latihan. Sinerji sinergis yang menyangkut Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dan pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang menterminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstermitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola ekstermitas unilatera atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pd batang dan beranda dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktifitas fungsional dan postur (misalnya, hook lying, rolling, duduk, bertakut empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri dan bergerak).

Teknik - Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip  $\cong$  pembelajaran motorik (Misalnya latihan, pengulangan, umpan balik) di gabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.