

HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

PNF => Metode kabat

(dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman kabat 1913-1995)

MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi amerika yg penting.

Persama dengan fisioterapis Margaret knott dan Dorothy Voss,

Pd tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien

yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infanti). Pada tahun

60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di czechoslovakia,

dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan

dokter dan fisioterapis. metode ini terbukti relatif cepat dan

efektif dalam 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 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 ini dengan istilah "Neuromuscular". Dari istilah ini muncul

judul lengkap yaitu metode proprioceptive neuromuscular facilitation

(PNF).

Dr. kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memu-

ngkin kan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasi-

en dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang

efektif. Untuk pemulihan gerak fungsional, penting untuk

di sadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi,

lebih seperti alat yang memungkinkan untuk diagnosis

perawatan khusus dari disfungsi Neuromuscular

Pada tahun 1940, konsep kawat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrial kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut kawat-kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut di pindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 di buka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat 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 PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradua, yang diminati oleh fisioterapis diseluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an, ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta 2 edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Bockers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

► Perjalanan perkembangan teknik PNF

awalnya, 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 residensi 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yg intensif. banyak program pasca sarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yang mengarah 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 pengajaran, praktik, dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

~> Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. berkat pengulangan dan penggunaan 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 kontral melalui sistem saraf pusat. Semua kegiatan di dalam PNF di fokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menggerakkan 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 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 kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatannya yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu untuk melakukan stretching. Sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

Pemanasan. Sebelum melakukan program memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dgn membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan otot tubuh.

Basic concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergi meningkat. Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mempromosikan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas protektif batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooking, rolling, duduk, berkalat empat, berlutut, plantigrade dan ortostatik, berdiri, dan pingsan).

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

Nama : Hauci Ulya Agila

NIM : 1710801171

Kelas : 3 FISIOTERAPI