

Nama : Faradila Nur Rahmatika

NIM : 1710301112

Kelas : 8B - Fisioterapi

## HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) →  
DIKENAL SEBAGAI METODE KABAT

"Dokter & Neurologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995"

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapi Margaret Knott & Dorothy Vos, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Ceko-Slowakia. Metode ini terbukti relatif cepat & efektif dlm spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

## SEJARAH PNF

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas metodenya adalah peregangannya / latihan khusus jaringan otot, yang kemudian disempurnakan oleh Dr. Kabat. 1954 Dorothy Voss menambahkan nama "Neuromuscular" sehingga menjadi PNF. 1940 konsep ~~buku~~ Kabat yang baku yaitu pendekatan manual terapi untuk menganalisis kondisi gerakan pasien pada saat yang sama memberikan terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional, menarik Harry Kaiser

Tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yang bekerja dengan Dr. Kabat. Tahun 1948 Margaret Knott mulai melatih metode PNF. Dr. Kabat, Dorothy Voss, Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an pada 1952. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal untuk lengan & kaki, badan, kepala & leher. Dua edisi berikutnya pada tahun 1968 & 1985. Adler, Beckers & Buck adalah penulis teks komperhensif yang lebih baru "PNF in Practice".

### PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Kabat, Voss, Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana "Institut Kaiser-Kabat". Salah satu yang masih ada sampai sekarang yaitu "Kaiser Permanente di Vallejo, California". Lembaga ini menawarkan 3, 6 & 9 bulan. Tahun 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengarah pada Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) 1990.

### PRINSIP PNF

Semua kegiatan didalam PNF 'difokuskan pada tujuan fungsional (ex: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas). Aktivitas otot menyebar dari ujung ~~tangan~~ jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh (ex: dari jari ke bahu dan dada)

## PRECAUTION PNF

1. Berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan / intensitas maksimum. Karena peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk pemanasan menyeluruh. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh.

## BASIC CONCEPT OF PNF

Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi & diagonal daripada bidang lurus. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas & meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilateral / bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang & bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur (ex: hooklying, rolling, duduk, bertakut empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri & penggerak).

Date:

No.:

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi /  
 meningkatkan gerakan, dan prinsip<sup>2</sup> pembelajaran motorik  
 (ex : latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan  
 untuk mempromosikan perolehan, retensi & transfer pem  
 belajaran motorik baru.