

Nama : Fatma Nisa Khanik

NIM : 1710301094

KRS : 83

History and Philosophy of PNF

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

→ Dikenal sebagai metode kabat

PNF pertama kali dikembangkan pada tahun 40-an dan pertama kali diterbitkan pada tahun 60-an oleh MUDr. Herman Kabat (ahli neurofisiologi amerika) dan Margaret Knott dan Dorothy Voss (fisioterapis).

Pada awalnya metode terapi ini untuk pasien penderita Poliomielitis (kelumpuhan infantil). Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah :

Dr MUDr Herman Kabat terinspirasi oleh Cecilia Perowab Australia Elizabeth Terry yang bekerja dengan pasien setelah poliomielitis.

Ciri khas metode : Peregangan / latihan khusus jaringan otot, namun tidak memiliki penalaran fisiologis yang akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Tahun 1954 penambahan nama neuromuscular sehingga menjadi PNF

Tahun 1940 Mendry Kaiser dan anaknya mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington D.C

Tahun 1946 Institut tersebut dipindahkan ke Vallejo California

Tahun 1950 dibuka cabang baru di Santa Monica, California.

Tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih metode PNF

Tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat & Dorothy Voss dan Maggie menulis buku pertamanya tentang PNF & mengembangkan pola gerakan PNF

-> Pola gerakan spiral & diagonal yang berperinci untuk badan, kepala, kaki, tangan, & leher.

Tahun 1968 & 85 muncul 2 edisi buku berikutnya.

Perjalanan dan Perkembangan Teknik PNF

Awalnya, Kabat, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini masih permanen di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang.

Lembaga ini menawarkan 3.600 jam pelatihan dalam bentuk teori, laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif pada tahun 1985. Kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengorganisir pada tahun 1985 pada tahun 1990

Prinsip PNF

PNF melibatkan pelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari.

Berkas pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat membuat kembali strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua gerakan di PNF diturunkan pada gerakan fungsional.

Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko dan cedera.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas maksimum
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan stretching sebaiknya pemanasan terlebih dahulu dengan tujuan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat.

Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat yang berkesinambungan untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus

Tujuan : memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun antara pola.