

Maria Tri Wahyuni
1710301085
8B2

History and Philosophy of PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (dikenal sebagai metode kabat

(dokter & neurofisiologis Amerika M.Dr Herman Kabat 1913-1995) bersama dengan fisioterapis Margaret Knott & Dorothy Voss th 40an mengembangkan metode terapi u/ pasien yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantill). Th 60an, metode ini pertama kali diterbitkan di ceko-slowakia dan cepat populer. Metode ini terbukti relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PNF

Dr Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas metodenya adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penerapan neurofisiologis dan disempurnakan oleh Dr. Herman.

~~Th 40an~~

Th 1954, asisten Dorothy Voss menambahkan nama "Neuromuscular" muncul sudut lengkungan "PNF"

Th 40, konsep Kabat yg baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sclerosis. Bersama mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington, D.C th 1946. Institut dipindahkan 2 th kemudian ke Vallejo di California & th 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Th 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja setelah pindah dari Washington ke Vallejo th 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF & membuat program pembelajaran pasca gradual.

Th 1952 bergabung dengan Dr Kabat yg Fisioterapis Dorothy Voss Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PNF th 1950. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral, diagonal & terperinci ul/lengan & kaki, badan, kepala & leher. Serta 2 edisi berikutnya yg muncul pd tahun 1968 & 1985. Setelah buku² tersebut, Adler, Beckers & Buck adl penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in Practice.

Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat Kaiser Permanente di Vallejo, California ada sampai sekarang.

Pada th 1985 kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) tahun 1990.

Prinsip PNF: Semua kegiatan PNF difokuskan pada tujuan fungsional (seorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg berhubungan dgn lingkungan dimana tujuan harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dan

ujung jari tangan & kaki ke persendian, batang tubuh (dari jari ke bahu & dada) dimana tidak ada penekanan pd menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Precaution PNF

1. Perlu berhati² saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan keluwatan / intensitas maksimum
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting v/ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu

Basic concept of PNF

Dalam PNF pola sinergis bersifat rotasi & diagonal dari pada gerakan bidang lurus. Tujuan keseluruhan v/ memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh v/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas & v/ meningkatkan kontrol sukamela & koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. Teknik² PNF digunakan v/ memfasilitasi / meningkatkan gerakan, & prinsip² pembelajaran motorik (latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan v/ mempromosikan perolehan, retensi, & transfer pembelajaran motorik baru.