

Nama: Noni Indah A - 1710301091 8/2021
/6

Teori PNF - Bu Tyas

History and Philosophy of PNF

* PNF DIKENAL SEBAGAI METODE KABAT

MU Dr. Herman Kabat merupakan ahli neurologi Amerika yg penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pd tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi % px. yg menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada th. 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, metode ini terbukti relatif cepat & efektif dalam spektrum dx. gerakan yg jauh lebih luas.

* Sejarah PNF

MU Dr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia, Elizabeth Kenny, yg bekerja dg px. poliomyelitis. Ciri khas metodenya adl peregangan atau lat. khusus jaringan otot. Namun metodenya tdk memiliki penalaran neurofisiologis, yg pd akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pd th. 1954, asisten Dorothy menambahkan nama metode itu dg istilah "Neuromuscular". Disinilah muncul judul lengkap metode Propioceptif Neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yg memungkinkan para dokter yg menganalisis kondisi gerak px. dan pada saat yg sama memberi mereka terapi yg efektif yg memulihkan gerakan fungsional.

Penting yg disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih spt alat yg memungkinkan yg mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuro-muscular.

Pd th 1940, konsep Kabat yg baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sklerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington D.C. pd th. 1946. Institut tsb. dipindahkan dua th kemudian ke Vallejo di Kalifornia dan pd th. 1950 dibuka cabang baru di Santa Monica, California.

Pd pertengahan th. 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fibroterapis yg akan bekerja sama dgnnya. Pd th. 1945 Margaret Knott mengaji Ft. pertama yg bekerja dgnnya. Setelah pindah dari Washington D.C. ke Vallejo pd tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gra-ual yg diminati oleh Ft. seluruh dunia.

Pd th. 1952 bergabung dg Dr. Kabat juga Ft Dorothy Voss. Dorothy & Maggie menulis buku

Pertama ttg PNF ditahun 60-an. Ketiganya kemu-
dan memperluas dan mengembangkan konsep dasar
PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral
dan diagonal yg terperinci v/ lengan dan kaki,
badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikut-
nya muncul pd th. 1968 dan 1985.
Setelah buku tsb Adler, Beckers, dan Buck
adalah penulis teks komperhensif yg lebih baru
yaitu PNF in Practice.

* Pergalanan Berkembangnya Teknik PNF.

Awalnya Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga
petatihan pasca sarjana yg dikenal sbg Institut
Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente
di ~~Vagjeto~~ Vallejo, California masih ada sampai skng.
Lembaga ini menawarkan 3, 6, dan 9 bulan.
Banyak program pasca sarjana mengadops teknik PNF
di seluruh dunia.

Pd th. 1985, kelompok instruktur PNF Internasional
dibentuk, yg mengarah pd pembentukan Asosiasi PNF
Internasional (IPNEA) pd th. 1990. Anggotanya terdiri
dari instruktur & orang2 yg tertarik dg PNF dan
dalam menjaga kontinuitas dan standar dlm pengajaran,
praktek & penelitian PNF.

★ PRINSIP PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berkat pengulangan & penggunaan perkembangan sistem gerakan, px dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dg efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui SSP.

Semua kegiatan dlm PNF difokuskan pd tujuan fungsional (ex: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari gerakan alami setiap individu yg juga berhubungan dg lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (ex: dari jari ke bahu & dada). dimana tdk ada penekanan pd menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal itu menurut Dr. Kabat akan scr otomatis terjadi pd individu yg matang secara neuromuskular & mental.

★ PRECAUTION PNF

1. Hati 2 saat melakukan peregangan PNF karena dpt menambuh tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt ↑ risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi

Peregangan PNF, ~~tidak~~ perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF ~~menerapkan kekuatan atau intensitas~~ bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut.

3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting / melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. tujuannya / mempersiapkan tubuh dan pikiran / aktivitas yg lebih berat.

Salah satu caranya adl dg membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh.

~~BASIC OF CONCEPT PNF~~ BASIC CONCEPT OF PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari ~~SSP~~ SSP, yg berfungsi / menstabilkan kinerja * Dg latihan, kinerja sinergis ↑. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal terutama gerakan bidang lurus, ini adl konsep penting yg ~~se~~ mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adl / memfasilitasi proksimal bagian tubuh / mobilitas terkontrol distal ekstrimitas & / meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di dlm maupun diantara pola.

Pola elektrimitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pd tatang dan bervariasi dalam kesulitan yg menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur (misalnya hooklying, rolling, duduk, berkaki empat, berlutut, plantigrade dimatifikasi, berdiri & penggerak).

Teknik \cong PNF digunakan 4/ memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip \cong pembelajaran motorik (ex: latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan 4/ mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.

*