

Indun Lexy Pratiwi

1710301084

Sejarah dan filosofi PNF

Pada tahun 1952 bergabung dengan dokter Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. Keteganya kemudian mengembangkan, memperluas metode PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk tangan dan kaki, badan, kepala dan leher, serta 2 edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku tersebut, Ader, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

#### Perjalanan Berkembangnya 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 yang intensif.

Pada tahun 1985, Kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990.

#### 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 yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya : seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktifitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh. (misalnya : dari bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga 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 resiko 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 kekuatan yang dibutuhkan.
4. Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

## Basic Concept of PNF

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

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sulcarela 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, holding, rolling, duduk, berkaki empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri dan penggerak).

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