

Nama : Henda Gus Prasetyo Hadi

Nim : 1710301078

Kelas : BB Fisioterapi

Proprioceptive neuromuscular facilitation "PNF" dikenal sebagai metode ~~kat~~ kabat.

MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60 metode ini pertama kali diterbitkan di Cechoslowakia. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif.

Sejarah PNF

Dr kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang membuat para dokter untuk menganalisis sekaligus memberi terapi yang efektif untuk memulihkan gerakan fungsional. PNF sendiri bukan hanya perawatan medis, tapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuro muscular. Tahun 1940 konsep kabat yang dibuat menarik perhatian Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Lalu mereka mendirikan Institut kabat Kaiser di Washington D.C. Pada tahun 1946 lalu dipindahkan ke Vallejo di California dan tahun kemudian. dan tahun 1950 baru dibuka cabang baru di Santa Monica, California. Pada pertengahan 40-an, Dr kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Tahun 1945 Margaret Knott menjadi terapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo tahun 1948. Maggie Knott mulai melatih PNF dan membuat program pembelajaran pasca-gradual. Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku dan mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher.

Persiapan Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya, kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. 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 gerak yang diperoleh. Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya : seseorang ingin menyambil cangkir dari rak atas). Itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, di mana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya : dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada meroga 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 risiko 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 lambat.
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 bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat.

Basic concept of PNF

Sinergi menaati 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 proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela 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 kesuitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, Hockying, rolling, duduk, bertakhta 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, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.