

Nama : Atikah Mila Febrianingrum

Nim : 1710301111

Kelas : 8B Fisioterapi

" History And Phylosophy of PNF "

A. Sejarah PNF

Bersama dengan fisioterapi Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam Spektrum diagnosis.

Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penabaran neurofisiologis, yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1959, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular", lalu muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang Industrialis kaya yaitu Kaiser, yang putranya menderita multiple Sclerosis. Pada tahun 1946 mereka bersama-sama mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington.

Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka cabang baru di Santa Monica, California.

Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi Fisioterapis Pertama yang bekerja dengannya. Pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual yang diminati oleh Fisioterapi seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat Fisioterapis Dorothy Voss, lalu menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Setelah buku-buku tersebut Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

B. Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

Awalnya Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, Peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan yg intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

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

C. Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan Pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berkat Pengulangan dan penggunaan Perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat Strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan dan analisis gerakan kontrol melalui Sistem Saraf pusat.

PNF difokuskan pd tujuan Fungsional (misalnya : Seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari Pola gerakan alami Setiap Individu yg juga berhubungan dengan lingkungannya. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tidak ada penekanan pd menjaga fungsi Stabilisasi batang tubuh.

D. Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tdk perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting 4/ melakukan pemanasan terlebih dahulu.

E. Basic Concept OF PNF

Dalam PNF, pola sinergis bersifat 4/ menstabilkan kinerja. Pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

Teknik-2 PNF digunakan 4/ memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip-2 pembelajaran motorik digabungkan 4/ mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.