

Nama: Sulthannah Syahriah

(1)

Nim: 1710301109

Kelas: BB Fisioterapi

"History And Phylosophy of PNF."

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai metode kabat)

(Dokter dan Neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologis Amerika yang penting.

Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun

40-an ia mengembangkan metode terapi pasien yang menderita poliomiélitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini

pertama kali diterbitkan di Ceko Slowakia, dimana metode ini dengan cepat

menjadi populer dikalangan dokter fisioterapi. Metode terbukti relatif cepat

dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

"Sejarah PNF"

D. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia

Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomiélitis.

Salah satu khas metodanya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan

otot. Namun metodanya tidak memiliki penalaran neurofisiologis,

yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode

ini dengan istilah "Neuromuscular" dari sebuah manual judul lengkap

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Continue....

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosa perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita Multiple Sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo, California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF bahkan membuat program pembelajaran pasca graduan yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral & diagonal yang terpanci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku

(3)
tersebut, Adler, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

"Pegalaman Berkembangnya Teknik PNF."

Awalnya, Kabat, Vass dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, & dikenal sebagai Institut Kabat-Kaiser. 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 pelatih dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien & intensivo.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF International dibentuk, & mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF International (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam penjuruan, praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

"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 & efektif. dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Precaution PNF

(4)

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yang ditargetkan & 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. Tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh & pikiran yang akurat & lebih berat.

" Basic Concept Of PNF. "

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) & berfungsi untuk menstabilkan kinerja dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF pola sinergis bercipat rotasi dan diagonal dari pola gerakan bidang lurus.

Ini adalah konsep penting yang mencerminkan seruan normal.