

Nama : Dwi Putri Rachmawati

NIM : 1710301108 / 8B Fisioterapi

Nama : Dwi Putri Rachmawati
NIM : 1710301108 / 8B

History and Philosophy of PNF

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) dikenal sebagai metode Kabat (dokter dan neurologis Amerika Mu. Dr. Herman Kabat 1913-1995). Pada tahun ~~1950~~ 60-an, metode ini diterbitkan di Cekoslowakia untuk pertama kalinya dan terbukti relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang lebih luas.

Sejarah PNF

Dr. MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik yang dilakukan oleh perawat Australia, Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien dengan kondisi setelah poliomyelitis. Giti dari metodenya yaitu peregangan atau latihan khusus pada jaringan otot. Namun, karena tidak adanya penalaran neurologis, sehingga Dr. Kabat menyempurnakannya. Tahun 1954, asistennya, Dorothy Voss menambahkan nama metode dengan "Neuromuscular". Dan munculah judul lengkap dari metode ini, yaitu Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang memungkinkan dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan memberikan terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional pasien. PNF bukan hanya perawatan medis, melainkan seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular. Tahun 1940, seorang industrialis kaya, Henry Kaiser, tertarik dengan konsep Kabat. Pada tahun 1946, Kabat dan Kaiser mendirikan Institut Kabar-Kaiser di Washington DC, namun Institut tersebut berpindah tempat ke Vallejo di California 2 tahun kemudian dan pada tahun 1950 dibuka cabang baru di Santa Monica, California.

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

Pada tahun 1952, Dorothy Voss juga bergabung dengan Dr. Kabat. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Keduanya memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF.

Ketiganya mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher. Lalu, pada tahun 1968 dan 1985 muncul 2 edisi berikutnya. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck merupakan penulis teks komprehensif yang lebih baru, yaitu PNF in Practice.

Perjalanan Perkembangan Teknik PNF.

Pada awalnya, Kabat Voss dan Knott mendirikan sebuah lembaga pelatihan pasca sarjana yaitu Institut Kaiser-Kabat. Salah satu dari lembaga ini (Kaiser Permanente) di Vallejo, California masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3,6 dan 9 bulan dan peserta di laboratorium + supervisi perawatan pasien yang intensif. Banyak program pasca sarjana yang menggunakan PNF di seluruh dunia. Pada 1985, dibentuk kelompok Instruktur PNF Internasional dan mengarah pada pembentukan IPNFA pada 1990, yang terdiri dari instruktur + orang-orang yang tertarik dengan PNF + dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik, dan penelitian PNF.

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran + pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang diperoleh. Dari pengulangan + penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat membuat strategi gerakan yang efektif + berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan dan analisis gerakan kontrol melalui SSP. Semua kegiatan di PNF difokuskan untuk tujuan fungsional yang berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang berhubungan dengan lingkungannya, dimana ada tujuan yang dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tidak adanya penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh. Menurut Dr. Kabat, akan terjadi secara otomatis pada individu dgn neuromuskular + mental yang matang.

Precaution PNF.

1. Berhati-hati saat melakukan peregangan PNF, karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan dan dapat meningkatkan resiko cedera jar. lunat.
2. Tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas max saat peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan



④. Melakukan pemanasan pada seluruh tubuh sebelum melakukan stretching. Tujuannya yaitu untuk mempersiapkan tubuh pikiran untuk aktivitas yang berat, dengan cara membantu meningkatkan suhu inti tubuh dan meningkatkan suhu otot tubuh.

Basic Concept of PNF:

Sinergi menaiki elemen penting PNF yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dalam PNF, pola sinergic bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus, yang merupakan konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Tujuan secara keseluruhan yaitu untuk memfasilitasi stabilitas proksimal tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di antara dan dalam pola. Pola ekstremitas unilateral ~~dan~~ / bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan mengabungkan aktivitas fungsional dan postur.

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