

Misa Aulia  
110301023

## History And Philosophy of PNF.

↳ Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) dikenal sebagai Metode Kabat

(dokter & neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1915-1995)



MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yg penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Kroft dan Dorothy Volk, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi / pasien yg menderita poliomielitis (kelumpuhan infanbil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di California, dimana metode ini dgn cepat menjadi populer di kalangan dokter & fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat & efektif dlm spektrum diagnosis ger yg jauh lebih luas.

↳ Sejarah PNF.

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja dgn pasien stlh poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tdk memiliki penalaran neurofisiologis, yg pada akhirnya di sempurnakan oleh Dr. Kabat.

(KRY)

pada tahun 1954, istrinya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dan istilah "Neuromuscular" pertama muncul judul Metode "PMF"

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yg memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi ger pasien dan pd saat yg sama memberi mereka terapi yg efektif untuk pemulhan ger fungsional. PMF bukan hanya perawatan medik, tetapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940, konsep Kabat yg baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama mereka mendirikan Institut Kabat - Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut itu dipindahkan 2 thn kemudian dr ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pd pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapi yg akan bekerja dgnnya. Pd tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi pertama yg bekerja dgnnya.

• Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada thw 1948. Maggie Knott mulai melatih metode PMF & bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yg diminati o/ psikoterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dgn Dr. Kabat juga FT Dorothy Voss. Dorothy & Maggie menulis buku pertama tentang PMF di tahun 60-an. Ketiga nra lalu memperkas & mengembangkan konsep dasar PMF. Mereka mengembangkan pola ger spiral dan diagonal yg terperinci " / lengan & kaki, badan kepala, dan leher, serta 2 pdri berikutnya yg muncul pd tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku" tsb. Adler, Beckers, dan Buck adlh penulr text komprehensif yg lebih baru yaitu PMF in Practice.

### ↳ Perjalanannya Berkembangnya Teknik PMF.

Awalnya Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sbgai Institut Kauter - Kabat. Salah satu lembaga ini, Kauter Permanente di Vallejo masih ada sampai skrg. Banyak program pascasarjana mengadopsi Teknik PMF di seluruh dunia.

Pada tahun 1986 kel Instruktur PNF International di bentuk,  
yg mengarah pdk perkembangan Asosiasi PNF International  
[ IPNFA ] pada tahun 1990.

#### ↳ Prinsip PNF.

PNF nya melibatkan pembelajaran & pemeliharaan  
fungsional dari pola ger yg baru di peroleh. Berkat pengulangan  
dan penggunaan perkembangan sistem ger, pasien dapat kembali  
membuat strategi ger yg efektif dan berfungsi dgn efek biomekanik  
tertinggi berolakanter ger yg di oriatkan kembali dan analisis  
ger kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dlm PNF difokuskan pada tujuan:  
"seorang ingin mengambil control dari rak atas", itu  
berasal dari pola ger alami setiap individu yg juga bertubuhan  
dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai.

#### ↳ Precaution PNF.

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat  
menyebabkan tekanan pada kel otot yg ditargetkan, yg dapat  
meningkatkan resiko cedera jaringan lunak.



2. Selama peregangan & fase kontraksi peregangan PMF.

tidak perlu menerapkan kekuatan / intensitas max.

Peregangan PMF bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut.

3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan

4. Gblm melakukan legala bentuk stretching, sangat penting

✓ melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

↳ Basic Concept of PMF.

• Sinergi memiliki elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP)

yg berfungsi ✓ / menstabilkan kinerja. dgn latihan kinerja

Sinergi meningkat. Dalam PMF, pola sinergi bersifat rotasi

dan dragoned dipada ger bidang turus. Ini adalah konsep.

penting yg mencerminkan ge. normal.

Tujuan keseluruhan adalah ✓ memfasilitasi stabilitas postural.

kefungs tubuh ✓ mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan

✓ meningkatkan kontrol sukrela & koordinasi otot di

dlm rumpun di antara pola. Pola ekstremitas unilaterel

atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar

pda batang dan persediaan dalam keseluruhan dengan

Menggabungkan antara attraktor fungsional dan postur.  
(Inisialisasi, hooking, rolling.)

Teknik<sup>3</sup> PMF digunakan untuk meningkatkan atau  
meningkatkan secara prinsip<sup>4</sup> - perkembangan motorik