

Nama : Riska Zahara

NIM : 1710301102

Kelas : 8B

History And Philosophy PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai metode Kabat) (Dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)

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 (Keluhan Infantri). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Ceko-Slowakia, metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan jauh lebih luas.

Sejarah PNF

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi dari teknik perawat Australia Elizabeth Kenog, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah latihan khusus jaringan otot. Metode ini tidak memiliki penemuan neurofisiologis yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asisten Dorothy Voss menambahkan nama itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sini muncul judul lengkap metode PNF

Pada tahun 1940, konsep yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrial kaya yaitu Henry Kasier, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat-Kasier di Washington 1946. Kemudian pindah dua tahun kemudian ke Vallejo di California, 1950 dibuka cabang baru di 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 Utah pada tahun 1984, Margaret mulai melatih metode PNF bahkan membuat program pembelajaran pasca-graduat yang diminati fisioterapis seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Vass. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher yang muncul pada 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

- Persalanan perkembangan Teknik PNF

Awalnya Kabat, Vass dan Knott mendukung pelatihan pascasarjana yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, 9 bulan. Di lembaga ini peserta pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervisi perawatan pasien interm. Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan asosiasi PNF Internasional (IPNFA) 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yg terlibat dengan PNF.

- Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dan pola gerakan yang baru. Berkat pengulangan pasien dapat kembali memuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan aspek biomekanik berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali, dan analisis gerakan melalui sistem saraf pusat.

- Preauct'ion PNF

- (1.) Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cidera jaringan lunak.
- (2.) selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan / intensitas maksimum, faktanya peregangan PNF bekerja paling baik ketika kontraksi pada tubuh.
- (3.) Semakin kecil kelompok otot, semakin sulit kekuatan yang dibutuhkan
- (4.) juga sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan, melakukan peregangan tujuan utama adalah Persiapan tubuh untuk aktifitas yang lebih berat.

- Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen dari SSP yang berfungsi untuk stabil kinerja. Dengan latihan kinerja meningkat. Dalam PNF pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal dari pihak peratom bidang lurus ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstermitas dan untuk meningkatkan kontrol subotela - pola ekstermitas uniterai / bilaterai menepatkan tekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.

Teknik - Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik digabungkan untuk untuk mempromosikan perolehan, letensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.