

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

Nama : Nurul Khairani
NIM : 171030403
Kelas : BCB.

* PNF Dikenal sebagai metode kabat.

MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika. Pada tahun 40-an bersama dengan fisioterapis Margaret Knott & Dorothy Voss mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita polio. Metode ini & terbitkan oleh Cehoslowakia pada tahun 60-an. Dan terbukti populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Dikarenakan gerakannya jauh lebih luas, cepat & efektif.

* Sejarah PNF

DMUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh tehnik Perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas metode ini adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Yang kemudian di sempurnakan oleh Dr. Kabat. Dan ditambahkan oleh asisten Dorothy Voss nama neuromusular. Dari sinilah muncul judul lengkap metode Propioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi. Yang dimana memungkinkan untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. PNF lebih seperti alat untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940 konsep kabat menarik perhatian seseorang industrial kaya dan yang putranya menderita multiple sclerosis dan bersama-sama mendirikan Institut Kabat - Kaiser & Washington Dc. Dan setelah itu & pindahkan ke Vallejo California. Dan pada tahun 1950 & buka cabang baru & Santa Monica & California. Pada pertengahan 40an Dr. Kabat mulai mencari Fisioterapis yang akan bekerja dengannya. Dan Margaret Knott menjadi Fisioterapi pertama yang bekerja dengannya. Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca gradual yang diminati Fisioterapi & seluruh dunia. Dan pada tahun 1952 Dorothy Voss juga bergabung. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher.

* Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai.

* Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang & targetkan.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit tekanan yg & butuhkan.
4. Sebelum stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan. Mengecuruh terlebih dahulu.

* Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan rotasi dan diagonal dan pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitas stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik & dalam maupun di antara pola.