

Nama : Fadhrilah Tsameral

NIM : 1710301053

No.:

Date.:

## HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

### PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION "PNF"

(DIREKAL SEBAGAI METODE KABAT)

(dokter dan neurofisiologi 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 (kelumpuhan infasil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih selas.

### ▷ SEJARAH PNF

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya



No.:

Date.:

tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan "neuromuscular". Dari sinilah muncul istilah lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dan disfungsi neuromuskular.

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. Institute tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Valleso di California, pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.



No.:

Date.:

Pada pertengahan 40-an, Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pascagradual, yang ~~a~~ diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

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

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Bucke adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

#### D PERJALANAN BERKEMBANGTA TEKNIK PNF

Awalnya Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institute Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan



No.:

Date.:

program residensi 3.6, dang bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif.

Banyak program pascasarjana mengadopsi Teknik PTF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PTF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan asosiasi.

PTF Internasional (IPPTFA) pada tahun 1990.

Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PTF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

## D PRINSIP PTF

PTF juga melibatkan pembelajaran dan peninjauan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan control melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PTF difokuskan



No.:

Date:

pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada perlekatan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

Hal ini menuntut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

#### D PRECAUTION PTF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PTF karena dapat menambah resiko cidera jaringan lunak
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PTF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PTF 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, ~~yang~~ sangat penting untuk melakukan pemanasan



No.:

Date.:

mengelunih terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat. Tetap, tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan menambah meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

#### D BASIC CONCEPT OF PTF.

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PTF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang menentukan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas prosedural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sikarella dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilatral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur



No:

Date:

(misalnya, hooklying, rolling, duduk, tekate empat berturut, plantigrade diadaptasi, berdiri, dan bergerak)

Teknik - teknik PTK digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan perhatian, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.

- SEKIAN -