

History & Philosophy of PNF

o proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai metode Kabat).

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 poliomielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di ceko-slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sejarah PNF.

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomielitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

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

a Sejarah PNF.

Dr. Kabat ingin membuat pendudukan 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 diingat bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mengidentifikasi perawatan khusus dari difungsi Neuro-muscular.

Pada tahun 1940, konsep kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang Industri Ulaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat - Kabat di Washington D.C pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

□ Sejarah PNF.

Pada ~~akhir~~ 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 D.C ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang dinamai fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952, bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 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 Buche adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

□ Perjalanan perkembangannya Teknik PNF.

Awalnya, Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan paracasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kabat-Kabat. Dalam satu lembaga ini, Kaiser permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak program paracasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF International dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF International (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkatan pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

□ Prinsip PNF.

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan 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 efesi biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

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. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, dimana terdapat pemukiman pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh. Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuro-muscular dan mental.

□ Precaution PNF.

- 1) Perlu berhati-hati saat melakukan pergerakan baru karena dapat menampakkan tekanan pada belumpah otot yang ditargetkan, yang dapat mengakibatkan risiko cedera jaringan lunak.
- 2) Selama pergerakan dan fase kontraksi pergerakan PNF, tidak perlu menerapkan keluwatan / latensi maksimal tabungannya, pergerakan PNF bekerja paling baik ketika pergerakan dan kontraksi lambat.
- 3) Selain otot kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
- 4) Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan pergerakan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sehingga meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

□ Basic Concept of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat yang berfungsi untuk menstabilisasikan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergi meningkat. Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal. Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.