

Nama : Rizki Dermawan

Nim : 1710301031

Kelas : 8a1

• Sejarah PNF

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yg penting. Bersama dgn fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis. Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Ceko-Slowakia, dimana metode ini dgn cepat menjadi populer dikalangan dokter dan ft. Metode ini terbukti efektif dan relatif cepat dlm spektrum diagnosis gerakan yg jauh lebih luas. Ciri khas metode ini adl peregangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis. Yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

pada th 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "nervous tular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF). Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yg memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien saat memberi terapi efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Pada tahun 1940, konsep Kabat yg baru dibuat menantik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Harry Kaiser, yg istrinya menderita multiple sclerosis. Bersama^{nya} mereka mendirikan Institut Kabat. Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tsb dipindahkan 2 th kemudian ke Vallejo di California, pd tahun 1956 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California. Pada pertengahan 40-an Dr. Kabat mulai mencari ft yg akan bekerja dengannya. Pada th 1945 Margaret Knott menjadi ft pertama yg bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pascagradual yg diminak ft diseluruh dunia.

pada th 1952 bergabung dgn Dr. Kabat juga ft Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di th 60-an. Koliganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerak spiral dan diagonal yg terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher. Serta 2 edisi berikutnya yg muncul pada th 1968 dan 1985. Setelah bukunya tsb, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu PNF In Practice.

• Perkembangan Berkembangnya Teknik PNF

awalnya, Kabot, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabot. Salah satu lembaga ini, Kaiser permanente di Vallejo, California masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan residency 3, 6 dan 9 bulan. Di lembaga ini peserta menerima pelatihan dlm bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawat pasien yg intensif. Banyak program pascasarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia. pada th 1985, kelompok Institut PNF Internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada th 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan orang yg tertarik PNF, praktisi dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dpt ditemukan di situs web mereka

• Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerak pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dengan berfungsi dgn efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat. Semua kegiatan dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misl: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungannya dimana tujuannya harus tercapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki kepersendian, batang tubuh, (misl: dari jari kebetu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

• Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt meningkatkan risiko cedera jaringan lunak
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum, faktanya peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
3. Lemutan kecil kelompok otot, lekatan sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adl mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat

- Basic concept of PNF

Sinergi mewakili element penting dari sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF pola sinergis berifat rotasi dan diagonal doipada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal. Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proximal bawng tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dlm maupun diantara pola. pola ekstremitas unilaterale atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pada bawng dan berurusan dgn kesulitan dgn menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, rolling, duduk, berdiri empat, berturut, berdiri).

Teknik^{2x} PNF digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan proteksi, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.