

Adisty Puspa Perhiwi

Date

AA/UM/1710301028

History and Philosophy of PNF

SEJARAH PNF

D. MUDr. Herman Kabat, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita Poliomielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an ^{metode ini} menjadi populer dikalangan dokter & fisioterapis. Metode ini dibuktikan relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Ciri khas metode ini adalah peregangan / latihan khusus jaringan otot.

Pada tahun 1959, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. berkat pengulangan & penggunaan perkembangan sistem gerak, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif & berfungsi dgn efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali & analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional, itu berasal dari pola gerakan data-alami setiap individu yg juga berhubungan dgn lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebatkan dari ujung jari tangan & kalkel ke persendian, batang tubuh dimana tdk ada penekanan pd menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal ini menurut Dr. Kabat scr otomatis akan terjadi pd individu yg matang scr neuromuscular & mental.

Precaution PNF

- Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
- Selama peregangan & Fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan & kontraksi lembut.
- Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan
- Pemanasan sebelum peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuannya utamanya af mempersiapkan tubuh & pikiran af aktivitas yg lebih berat. salah satu caranya af dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. hal ini penting af memastikan manfaat maksimal diperoleh

Basic Concept of PNF

Dalam PNF, Pola sinergis bersifat rotasi & diagonal daripada gerakan bidang lurus.

Tujuan keseluruhan af af memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh af mobilitas terkontrol distal ekstremitas & af meningkatkan kontrol sukarela & koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilateral/bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar daripada batang & bervariasi dlm kesulitan dgn menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur.

Teknik[Ⓜ] PNF digunakan untuk memfasilitasi/meningkatkan gerakan, & prinsip[Ⓜ] pembelajaran motorik digabungkan af mempromosikan perolehan, retensi, & transfer pembelajaran motorik baru