

Nama : Latifa Yaza Rahil  
Nim : 1710301051  
Kelas : BA

## "History And Phylosophy of PNF"

- 1) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai metode kabat) (Dokter dan neurofisiologis Amerika MUDR. Herman Kabat 1913-1995).

MU Dr. Herman Kabat merupakan neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomeilitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di ceko lowakia, dimana metode ini terbukti relatif cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan jauh lebih luas.

- 2) Sejarah PNF

DMUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny yang bekerja dengan pasien setelah poliomeilitis. Ciri khas metodenya adalah peregangan/latihan khusus jaringan otot. Metode ini tidak memiliki penalaran neurofisiologis yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1959, asisten Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sini muncul judul lengkap metode PNF.

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk mengamati kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerak fungsional. Penting untuk diadani bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosa, perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada tahun 1940 konsep yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang putranya menderita multiple sclerotic. Bersama mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington DC 1946. Kemudian pindah dua tahun kemudian ke Vallejo di California 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapi Dorothy Voss mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang diperkenalkan ke lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher serta dua edisi manual pada 1968 dan 1981. Setelah buku tsb, Adler, Beckers, dan best adl penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in ~~practice~~ practice.

- 3) Perjalanan berkembangnya teknik PNF

Awalnya Kabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser permanent di Vallejo, California masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6, 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan px intensif.

Pada tahun 1985, ketompok instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengorganisasi pada pembentukan asosiasi PNF Internasional (IPNFA) 1990.

## 13 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 memuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pd tujuan fungsional (misalnya seseorang ingin mengambil gelas di rak atas). Itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yg yg berhubungan dgn lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai. Aktifitas otot menyebar di ujung otot jari tangan, kaki, persendian, batans tubuh.

## 14 Precaution PNF

- 1) Perlu berhati-hati saat melakukan peresangan PNF karena dapat menambah tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan yang dapat meningkatkan resiko cidera jar. lunak.
- 2) Selama peresangan dan fase kontraksi peresangan PNF, tidak perlu menerangkan kekuatan/intensitas maksimum, faktanya peresangan PNF bekerja paling baik ketika peresangan dan kontraksi tubuh.
- 3) Semakin kecil kelompok otot semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
- 4) Juga sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan. Pemanasan sebelum melakukan peresangan memberikan banyak manfaat tetapi tujuan utama adalah memperhatikan tubuh untuk aktifitas yg lebih berat.

## 15 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 diagonal dan pihak bidang lurus ini adalah konsep penting yg mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batans tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batans dan bervariasi dalam kesulitan dgn menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooklying, rolling, duduk, berlutut empat berlutut, plantgrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak).

Teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi/meningkatkan gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (mis: latihan, pengulangan umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru.