

08.06.21

PNF

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

Proprioceptive neuromuscular facilitation "PNF" dikenal sebagai metode kawat (dokter dan neurofisiologis Amerika MU Dr. Herman Kabat 1913 - 1995)

MU Dr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologis 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 infantil). pada tahun 60-an metode ini pertama kali diterbitkan di Cekoslowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spectrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

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

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Uoss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul 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 memulihkan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan kelainan dari 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 institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan 2 tahun kemudian ke Vallejo di California, dan pada tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Pada 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 ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran Post-graduat yang diminati oleh 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. Kegiganya kemudian memperbaiki dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terpevinti untuk lengan dan kaki, badan, kepala, dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Berkeus, dan Busse adalah penulis teks komprehensif yang lain baru yaitu PNF in Practice.

(3)

PERJALANAN

BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

Awalnya, Kobat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser-Kobat. Salah 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 supervisi perawatan pasien yang intensif.

↳ Banyak program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNF/A) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga keberlanjutan dan standar dalam pengajaran, praktik, dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

PRINSIP PVF

↳ meributkan pemberdayaan dan pemeliharaan fungsionalitas dari pola gerakan yang baru diperoleh.

↳ Berikut penguasaan dan penggunaan perkembangan 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 kontrol melalui SSP.

Semua kegiatan di dalam PVF difokusikan 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 tercapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada perencanaan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal ini menuntut Pr. Rehab. Secara otomatis akan terjadi pada individu yang mengalami secara neuromuskular dan mental.

PRECAUTION PNF

- ① Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera J. Lunah.
- ② Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maks. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
- ③ Sebelum kerja kelompok otot, lakukan sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
- ④ Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.