

Nama : Fani Palmasari

NIM : 1710301047

Kelas : BA Fisioterapi

Materi Bu T Yas

## sejarah dan Filosofi PNF Fisioterapi

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi amerika yg penting bersama dengan Fisioterapis Margaret Knatt dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien penderita polio melitus (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di ceko-slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan Fisioterapi. Metode ini terbukti relatif lebih cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

### sejarah PNF

MUDr. Herman kabat terinspirasi oleh teknik perawat australia elizabeth kennedy, yg bekerja dgn pasien setelah poliomyelitis. ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penerapan neurofisiologi 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 Proprioceptive neuromuscular Facilitation (PNF)

Dr. kabat ingin membuat pendekatan Manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yg sama memberi mereka terapi yg efektif untuk memulihkan gerakan fungsional. penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular.

Pada pertengahan 40-an, Dr. kabat mulai memberi Fisioterapi yg akan bekerja dengannya. pada tahun 1948 ia pindah dari washington ke Vallejo, Maggie Knatt mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasta gradual yg diminati oleh Fisioterapis diseluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dgn Dr. kabat juga Fisioterapi Dorothy Voss Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF ditahun 60-an. ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. mereka mengembangkan pada gerakan spiral dan diagonal yg terpecah untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. serta dua edisi berikutnya yg muncul pada tahun 1968 dan 1985. setelah buku-buku tersebut. adler, Betkers, dan buck adalah penulis teks komprehensif yg lebih baru yaitu PNF in

# PERJALANAN BERKEMBANGA TEKNIK PNF

awalnya, kabot, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca-sarjana yg dikenal sebagai institut Kaiser, kabot, salah satu lembaga ini, Kaiser permanen 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 yg intensif. Banyak program pasca-sarjana mengadopsi teknik PNF diseluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan asosiasi PNF internasional (IPNFA). Pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg tertarik dgn PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan disitus WEB mereka.

## PRINSIP PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berikut pengulangan dan penggunaan pertambahan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dgn efek biomekanik. tertinggi. Berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil tangkir dari rak atas) itu berasal dari pada gerakan alami setiap individu yg juga berhubungan dengan lingkungan, dimana tubuhannya harus dicapai. aktivitas otot men-fleks dan ulnar jari tangan dan kaki, ke per sendian, batang tubuh, misalnya: dari jari ke buku dan dada) dimana tidak ada pemecahan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut dr. kabot otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara neuromuskuler dan mental.

## Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dapat 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. semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit ~~ke~~ kekuatan yg dibutuhkan.
4. juga sebelum melakukan segala bentuk stretching sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya salah satu caranya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yg lebih berat. salah satu caranya adalah dgn membantu menngkatkan suhu inti tubuh sekaligus menngkatkan suhu otot tubuh

## Basic concept of PNF

Sinergi menafiki elemen penting dari sistem saraf (SSP) yg berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dan pada gerakan bidang mns - ini adalah konsep penting yg menentukan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang bahu untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun diluar pola. Pada ekstremitas unilateral otot ~~baik~~ bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pada batang dan berkoordinasi dalam kesatuan dgn menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.

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