

Nama : Nur Fathiah

NIM : 1710301023

Kelas : BA

History And Phylosophy Of PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai Metode Kabat)

(Dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman Kabat 1913-1995)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting.

Bersama dengan fisioterapis Margaret Krott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita poliomyelitis (kelumpuhan infertil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Celoslovakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gangguan yang jauh dan lebih luas.

Sejarah PNF

D MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien sipil poliomyelitis. Ciri khas metodenya adalah penggosokan otot atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya dikembangkan oleh Dr. Kabat.

Pada tahun 1954, atasannya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr. Kabat ingin membuat perkembangan awal terapi, yang mungkin para dokter untuk mengontrol kondisi gangguan pasien dan pada saat yang sama memberi mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gangguan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis,

program pascasarjana mengadopsi Teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, Kelompok Instruktur PNF International dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF International (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kesinambungan dan standar dalam pengajaran, praktik, dan Penelitian PNF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerak, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, di mana tujuannya harus di capai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke perantara, bagian tubuh, (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada pemisahan pada menjaga fungsi stabilitas batang tubuh.

Hal ini menurut Dr. Kibak secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang 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 jaringan lunak.
- 2.) Selama peregangan dan fase kontrolisasi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan tekanan dan intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja

yang baik ketika peregangan dan kontraksi lambat.

- 3.) Semakin kecil kelampahan otot, semakin sedikit kelenturan yang dibutuhkan.
- 4.) Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan membantu banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sehingga meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

Basic Concept of PNF

Sinergi memiliki 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 daripada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang tubuh untuk modalitas kontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol subakral dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antar pola. Pola elastisitas unilateral atau bilateral menempatkan perubahan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kuantitas dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hooklying, rolling, duduk, berbaring empat, berlutut, plantigrade dimodifikasi, berdiri, dan penggerak).

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

tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis ^{praktikan} khusus dari disfungsi neuromuskular.

Pada tahun 1940, konsep kawat yang baru dibuat menaruh perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang istrinya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington, D.C. pada tahun 1946. Institut tersebut dipindahkan dua 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 Krott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Krott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-graduat yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy Voss dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Ketiganya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, bahu, kepala, dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985.

Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Becki adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

Perjalanan Berembangnya Melalui PNF

Awalnya, Kabat, Voss, dan Krott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana, yang dikenal sebagai Institute Kaiser - Kabat. 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 supervise perawatan pasien yang intensif. Banyak