

Sejarah PNF

PNF ditemukan oleh MUDr. Herman yang merupakan seorang ahli neurofisiologi Anaka. Metode terapi yang ia kembangkan bersama fisiokratris Margaret Knott dan Dorothy Voss untuk pasien yang menderita poliomyelitis, yang dimana terinspirasi oleh teknik perawat Australia, Elizabeth Kenny. Metodenya ini memiliki ciri khas peregangan atau latihan khusus jaringan otot, yang dimana metode yang menjadi inspirasinya di sempurnakan oleh Dr. Kabat. Pada 1934, Asistennya yang bernama Dorothy Voss menambahkan nama pada metode tersebut dengan istilah "Neurovascular".

Hingga pada tahun 1940, konsep yang selanjut ia kembangkan menarik seorang industrial kaya bernama Harry Kaiser, yang memiliki putra menderita multiple sclerosis, kemudian mereka bersama mendirikan institut kabat - kaiser di wongshifen tahun 1946 lalu 2 tahun kemudian ke Vallejo California, & membuka cabang baru di Santa Monica, California.

Diperkembangan 40-an Kabat mulai mencari rekan yang bekerja sama dengannya dan ialah Margaret Knott yang melatih metode PNF & membuat program pembelajaran pasca gradual. 1952 adalah tahun, bangsa

antaham pertama Dorothy dan Maggie menulis buku PNF ditahun 60-an. Dan setelah buku mereka keluar, terbitlah Adler, Beckers & Bush sebagai penulis teks komprehensif yang lebih baru, PNF in practice.

* Perjalanan perkembangan PNF *

Institut Kaiser - Kabat adalah lembaga pelatihan Pascasarjana yang dimana menawarkan program terdiri 3,6 dan 3 bulan dengan pelatihan dalam bentuk teori, laboratorium & supervisi perawatan pasien intensif. Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) di tahun 1990.

Dalam prinsipnya PNF juga melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan berkat pengetahuan & penguasaan perkembangan sistem gerakan yang memiliki tujuan fungsional. PNF, memiliki Precaution yaitu perlu berhati-hati saat melakukan peregangan karena dapat merangsang tekanan pada otot yg ditargetkan, lakukan dengan lembut dan lakukan pemanasan sebelum melakukan PNF. Teknik ini digunakan untuk memfasilitasi & meningkatkan motorik.

Maklumna.
Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
Juga, sebelum segala bentuk stretching sangat penting w/ pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.
Pemanasan sebelum perogangan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya mempersiapkan tubuh & pikiran w/ aktivitas yang lebih berat.

Basic Concept of PNF.

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP, berfungsi menstabilkan kinerja. Tujuan keseluruhan untuk memfasilitasi stabilitas prosimal bidang tubuh w/ mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan meningkatkan kontrol & koordinasi otot di antara pola pola ekstremitas unilatera/bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada bidang & berartasi dalam kesulitan menggabungkan antara aktivitas fungsional & postur. Teknik PNF digunakan w/ memfasilitasi (meningkatkan gerakan & prinsip pembelajaran motorik digabungkan w/ mempromosikan perolehan, retensi & transfer pembelajaran motorik baru.

Dr. Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi yang memungkinkan para dokter untuk mengidentifikasi kondisi gerakan pasien & pada saat yang sama memberi terapi efektif untuk pemulihan gerak fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi seperti alat untuk mendiagnosis perawatan dari disfungsi neuromuskular.

Tahun 1940, konsep kabat baru dibuat menemukannya seorang industrialis kaya, Henry Kaiser, yang putranya menderita Multiple Sclerosis. Sehingga mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington D.C tahun 1946. Lalu setahun kemudian pindah ke Vallejo di California & tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.

Perkembangan 40-an Dr. Kabat mencari seorang fisioterapi yang menjadi asistennya yang dimana tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapi yang bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF & bahkan membuat program pembelajaran pasca gradual, yang diminati oleh fisioterapi seluruh dunia.

Tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan (IPNFA) tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur & orang-orang yang tertarik dengan PNF & dalam masyarakat komunitas.

Jan standar dalam pengajaran, praktik & penelitian PNF. Berbagai macam kuisus & tempat pengajaran di seluruh dunia.

Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran & pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh, bentuk pengulangan & penggunaan perencanaan sistem gerakan. Pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif & berfungsi dengan efek kumulatif. Latihan berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali & analisis gerakan kontrol melalui SSP.

Semua gerakan di dalam PNF dipokuskan 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 harus dicapai. Aktivitas otot menyebarkan dari lipatan jari tangan & kaki ke persendian, batang tubuh.

Two caution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan pergerakan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelainan otot yang dilatihkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama pergerakan & fase kontraksi PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan/intensitas.

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" (Dikenal sebagai metode kabat)

MUDr. Herman Kabat merupakan ahli neurofisiologi 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 dikritik di cekasiwarta, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter & fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat & efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

* Sejarah PNF *

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis - ciri khas metodenya adalah peragaan / latihan khusus jaringan otot. Namun, metodenya tidak memiliki pendaran neurofisiologis, ya pada akhirnya disempurnakan Dr. Kabat tahun 1954, Asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuskuler". Dari sini, muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)