

HISTORY AND PHILOSOPHY OF PNF

Date: 08 Juni 2021

Silvia Febriani (1710301036)

* Proprioceptive Neuromuscular facilitation "pnf" sebagai metode kawat (dokter dan neurofisiologis Amerika MUDr. Herman kawat 1913-1995)

→ MUDr. Herman kawat 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 diperkenalkan di Ceko-Slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

* Sejarah PNF

Dr MUDr. Herman kawat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah poliomyelitis. Keunikan khas metodenya adalah perogangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metodenya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. kawat.

Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambatkan nama metode itu dengan istilah "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode ~~nya~~ proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr kawat 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 pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dan disfungsi neuromuskular. Pada tahun 1990, konsep kawat yang baru dibuat monarit perbatasan seorang industrialis kaya yaitu Horro Kasser, yang putranya

menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan Institut Fabat - 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. Fabat 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 pasca gradual, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Fabat juga fisioterapis 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, badan, kepala dan leher. serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Beckers, dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in practice.

Pengalamannya Berkembangnya teknik PNF.

Awalnya, Fabat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yang dikenal sebagai Institut Kaiser - Fabat. 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 program pascasarjana mengadopsi teknik PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNPA) pada tahun

1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas 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 diperoleh. Bentuk pengulangan dan penggunaan perkembangan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan cepat dan akurat tertinggi berdasarkan gerakan yang dipelajari kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat. Semua gerakan didalam PNF dipokuskan pada tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil tangkai dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya. Dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyerupai dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian, batang tubuh. (misalnya: dari jari ke bahu dan dada) dimana titik dan penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh. Hal itu menurut di-kawat 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 belumpit otot yang ditargetkan, yang dapat mengakibatkan risiko cedera jaringan lunak.
- 2) Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan ketegangan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat.

3) semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit ketahanan yang dibutuhkan.
A) juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan 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 sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

* 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 bersipat rotasi dan diagonal dan pola gerakan bidang lurus. ini adalah konsep penting yang mempromosikan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol subarela dan koordinasi otot baik didalam maupun di antara pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan tangan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya, hookying, rolling, duduk, berdiri, 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 ~~gerakan~~ perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.