

Nama : Anisya Novianka Hernanda

NIM : 1710301008

Kelas : AI / Si Fisioterapi

History and Phylosophy of PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation "PNF" dikenal sebagai metode kabat

MUD.R Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Vass, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita polio mielitis (kelumpuhan infantil). Pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Ceko Slowakia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer dikalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas.

Sjarah PNF

D.MUD.R. Herman kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien setelah polio mielitis. Ciri khas metode ini adalah Perenggangan / latihan khusus jaringan otot. Namun metodanya tidak memiliki penalaran neurofisiologis, yang

pada akhirnya disempurnakan oleh DR. Kabat. Pada tahun 1931, Asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metode itu dengan istilah "neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap metode Proprioceptive neuromuscular facilitation. Dr Kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yang memungkinkan para dokter untuk menganalisis kondisi gerakan pasien dan pada saat yang sama member mereka terapi yang efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. Penting untuk disadari bahwa PMF bukan hanya perawatan medis, tetapi lebih seperti alat yang memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan khusus dari disfungsi neuromuscular. Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, putranya menderita multiple sclerosis. Bersama-sama mereka mendirikan institut Kabat - Kaiser di Washington, D.C pada tahun 1946. Institusi 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 fisioterapi yang akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang akan bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PMF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca - gradual yang diminati oleh fisioterapi dari seluruh dunia. Pada tahun 1952 bergabung

dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PMF ditahun Go-an Ketiga kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PMF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral yang diagonal yang terpeleci untuk lengan, kaki, badan, kepala dan leher. Serta dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku-buku tersebut, Adler, Deters dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PMF in Practice.

Perjalanan berkembangnya teknik PMF. Awalnya, Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana yang dikenal sebagai Institusi 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 supervisi perawatan pasien yang intensif. Banyak program pasca sarjana mengadopsi teknik PMF di seluruh dunia. Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PMF International dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PMF International (IPMFA) pada tahun 1990. Anggotaanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang terkait dengan PMF dan dalam menjaga kontinuitas dan

standart dalam pengajaran, praktik dan penelitian PMF. Berbagai macam kursus dan tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

### Prinsip PMF

PMF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsi dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat perubahan dan penguasaan 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 sistem saraf pusat. Semua kegiatan di dalam PMF 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, dimana tujuannya harus dicapai. Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki persendian, batang tubuh. Hal itu menurut DR. Kibbi secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

### Precaution PMF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PMF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot

yang ditargetkan yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak

- 2) Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PMF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PMF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
- 3) Semakin kecil otot, semakin kecil kekuatan yang dibutuhkan.
- 4) Sebelum melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tujuan utamanya yaitu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat.

### Basic Concept of PMF

Tujuan kesehatan adalah untuk memfasilitasi stabilitas, proximal batang tubuh untuk modalitas terkontrol distal ekstremitas untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik didalam maupun diantara pola. Pola ekstremitas unilaterai / bilaterai menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang / bervariasi dalam kesulitan dengan

menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.  
teknik PTHF digunakan untuk memfasilitasi gerakan dan  
Prinsip-prinsip motorik (tahan, pengulangan, umpan balik)  
digabungkan / transfer motorik baru.