

Nama : Syifa Kautsar Putri

NIM : 1710301012

Kelas : 8A2 Fisioterapi

1). PNF dikenal sebagai metode Kabat

MUDr. Herman Kabat adalah seorang ahli neurofisiologi Amerika bersama fisioterapis lainnya mengembangkan metode terapi untuk pasien poliomielitik pada 40-an. Kemudian tahun 60-an metode PNF diterbitkan di Cekoslowakia. Metode ini terbukti relatif cepat dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yang jauh lebih luas

2). Sejarah PNF

MUDr. Herman Kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny. Ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Pada tahun 1954, asistennya Dorothy Voss menambahkan nama metodenya dengan istilah "Neuromuscular". Ditinjau muncul judul lengkap metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Pada tahun 1940, konsep Kabat yang baru dibuat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser. Bersama mereka mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C. Pada tahun 1946 Institut tersebut dipindahkan 2th kemudian pada tahun 1950 dibuka kembali cabang baru di Santa Monica California-

Pada pertengahan tahun 40-an Dr. Kabat mulai mencari fisioterapis yang akan bekerja sama dengannya. Tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja sama dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo tahun 1948, Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca

Tahun 1952 bergabung dengan Dr. Kabat juga fisioterapis Dorothy Voss. Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. Kemudian memperluas & mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terperinci untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher. Dua edisi berikutnya yang muncul pada tahun 1968 dan 1985. Setelah buku tersebut, Adler, Beckers dan Buck adalah penulis teks komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

3). Perjalanan berkembangnya Teknik PNF

Awalnya Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana Institut Kaiser-Kabat. Lembaga ini menawarkan residensi 3, 6, dan 9 bulan. Lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervisi perawatan pasien yang intensif.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk dan mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional pada tahun 1990. Berbagai macam kursus dan

tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka.

#### 4). Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Semua kegiatan dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional, misal: seseorang mengambil cangkir dari rak atas, itu berasal dari pola gerak alami setiap individu yg berhubungan dg lingkungannya, dimana tujuannya harus dicapai.

Hal itu menuntut Pr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental.

#### 5). Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah TD pada kelompok otot yang ditargetkan, yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching, melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dulu.

#### 6). Basic Concept Of PNF

Sinergi mewakili elemen penting dari SSP yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dalam PNF, pola sinergi bersifat rotasi dan diagonal dan pada gerakan bidang lurus. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip pembelajaran motorik. digabungkan untuk mempromosikan perolehan, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.