

History and Philosophy of PNF

PNF \Rightarrow dikenal sebagai metode KABAT

↳ MuDr. Herman Kabat \rightarrow ahli neurofisiologi Amerika
 Margaret Knott x Dorothy Vos \rightarrow fisioterapis pd thn 40'an

↳ mengembangkan metode ul/pasien penderita poliomielitis, tahun 60'an, metode ini diterbitkan di Cerebral Palsy dan terkenal dikalangan dokter x fisioterapis

↳ metode ini terbukti efektif x cepat dlm spektrum diagnosis gerakan yg jauh lebih luas.

"Sejarah"

- ✓ terinspirasi karena ada pasien yg menderita poliomielitis
- ✓ ciri metodenya \rightarrow perengangan / latihan khusus jangan dtst
- ✓ law disempurnakan lagi karena belum ada penalaran neurofisiologis

✓ pada thn 1954, asisten Dorothy Vos menambahkan nama metode menjadi "Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)".

"Rejalanan Perkembangnya Teknik PNF"

awalnya Kabat, Voss dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana yg dikenal sbg institusi Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang.

Pada thn 1985, kelompok Instruktur PNF International dibentuk. Anggotanya terdiri dari instruktur dan org-orang yang tertarik dgn PNF.

1. Sebelum melakukan semua bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, tujuan utamanya untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran supaya aktivitas yg lebih berat.

Salah satunya membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh.

Basic Concept of PMF.

Energi menjadi elemen penting dari SSP & berfungsi untuk menstabilkan kinerja. Dgn latihan kinerja energi meningkat. Dalam PMF, pola energi bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan linier lurus.

Tujuannya ~ memfasilitasi stabilitas proximal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dan maupun diantar pola. Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yg lebih besar pd batang dan beranasi dan konstanta dan menggabungkan antara aktifitas fungsional dan pasif.

Teknik - teknik yg digunakan untuk memfasilitasi / meningkatkan gerakan dan "pomp" pembelajaran motorik digabungkan untuk mempromosikan perilaku, retensi dan transfer pembelajaran motorik baru.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif & berfungsi dgn efek biomekanik tertinggi pelepasan yg signifikan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem sensor pusat.

Semua kegiatan dalam PNF difokuskan pd tujuan yg fungsional misalnya -> seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas.

- pola gerakan alami setiap individu yang jrs berhubungan dgn lingkungannya.
- Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan & kaki ke persendian, batang tubuh, dimana tdk ada penekanan pd menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh.

Hal itu menurut Dr. Kabat secara struktural akan terjadi pd individu yg matang secara neuromuskular dan mental.

"Pre caution PNF"

1. perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menimbulkan tekanan pd kelompok otot yg ditargetkan. yg dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
2. selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tdk perlu menerapkan frekuensi / intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut.
3. semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit frekuensi yg dibutuhkan.