

Tia Nadia Suma
1710301013

No. _____

Date: _____

1. Pola PNF upper extremity adalah:
D1 extension

Shoulder = extension, abduction, internal rotasi

~~elbow~~ elbow = pronasi, ekstensi

wrist = ~~dorsi~~ Flexion

Finger : extension

D1 Flexion

Shoulder = adduksi, external rotasi, ~~sedikit~~ fleksi

elbow : supinasi

wrist : palmar Flexion

Fingers : Flexion

D2 extension

Shoulder = ~~abduksi~~ adduksi, ~~external~~ ^{internal} rotasi, sedikit fleksi

elbow : Pronasi, ekstensi

wrist : dorsi fleksi

Fingers : extension

D2 Flexion

Shoulder : flexion, abduksi, external rotasi.

elbow : supinasi, ekstensi

wrist : ~~dorsi~~ ~~flexi~~ palmar fleksi

Fingers : extension

2. Prosedur pelaksanaan PNF upper extremity

Sebelumnya kita harus memperhatikan syarat-syarat agar PNF dapat berhasil :

- Pasien memiliki kekuatan otot baik. NMT minimal 9
- Pasien memiliki koordinasi baik
- Pasien memiliki kognitif baik untuk memahami perintah.

Prosedur :

D1 Flexion :

Posisi awal adalah Shoulder ekstensi, abduksi, internal rotasi, elbow ekstensi, pronasi, wrist dan finger ekstensi.

Beri tahanan pada index dan middle finger satu tangan pada tangan pasien, dan satu tangan lainnya di cubital fossa. Berikan stretch yang cepat dan beri tahu pasien untuk genggam jari-jari fisioterapis dan

angkat lengan pasien ~~ke~~ mengislas ke arah wajah.

D2 Extension :

Beri tahanan pada bagian dorsal wrist dan posterior aspect elbow

Prosedur pelaksanaan

D₂ Flexion

Posisikan shoulder sedikit fleksi, adduksi, internal rotasi, elbow ekstensi, pronasi, wrist palmar flexion, Finger Flexion. Beri tahanan dengan lumbrical grip pada belakang tangan pasien dan posterior elbow. Aplikasikan stretch cepat dan beri tahu pasien untuk membuka tangannya dan angkat tangan ke atas dan pelwar

D₂ extension

Beri tahanan di index dan middle Finger pasien dan tangan lainnya di lengan pasien. Beri tahu pasien genggam tangan saya dan trunkkan tangan ke bawah melewati dada anda.