

Nama : Nurhusna Diana Fathin

NIM : 1710301107 / 884

## Tugas PNF Upper Extremity

1. Sebutkan dan jelaskan pola PNF upper extremity
2. Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF upper extremity

Jawab:

1. Pola PNF upper extremity terdiri dari 2 pola, yaitu :

a) Pola diagonal 1 - fleksi ekstensi

b) Pola diagonal 2 - fleksi ekstensi

Pola diagonal 1 terdiri dari beberapa gerakan, yakni shoulder dengan posisi abduksi dan ekstensi, dan elbow dengan posisi ekstensi dan pronasi. Dilaranjutkannya dengan posisi palmar pada wrist dan posisi ekstensi pada phalanx.

Pola diagonal 2 terdiri dari beberapa gerakan, yakni shoulder dengan posisi adduksi dan ekstensi, kemudian posisi elbow adalah ekstensi dan pronasi, dilanjutkan posisi palmar pada wrist dan posisi ekstensi pada phalanx.

Pola diagonal 1 dan pola diagonal 2 dilakukan oleh terapis dan pasien dengan beberapa syarat, yaitu a) Pasien memiliki kekuatan otot minimal 3, b) Pasien memiliki koordinasi yang baik sehingga dapat mengontrol geraknya dengan baik, c) Pasien memiliki kemampuan kognitif yang baik.

2. Prosedur pelaksanaan PNF upper extremity

Prosedur pola diagonal 1

① Posisikan pasien dalam kondisi telentang dan terapis berada di samping bed pasien.

② Posisikan shoulder ekstensi dan arahkan ke posisi abduksi dan internal rotasi.

③ Sedangkan posisi elbow ekstensi dan pronasi untuk lengan bawah.

④ Untuk wrist posisi palmar dan ekstensi untuk phalanx

⑤ Untuk holding terapis terletak pada telapak tangan dan sisi elbow pasien.

⑥ Genggam jari pasien ketika mengarahkan ekstremitas atas ke arah diagonal atau menyilang ke atas.

⑦ Ketika mengarahkan tangan pasien ke atas, terapis dapat memberikan stretch atau tahanan pada pasien

⑧ Ketika menurunkan tangan pasien, ekstensi dan phalanx dan wrist pasien.

- 9) Ulangi gerakan tersebut dengan pola diagonal atau menyilang dengan melewati wajah pasien.
- 10) Dalam pola ini instruksikan pasien untuk mendorong tangan ke atas dan menurunkan atau mendorong ke arah bawah.

## Prosedur pola diagonal 2

- ① Posisikan pasien dalam kondisi telentang dan terapis berdiri di samping bed pasien.
- ② Posisikan shoulder untuk ekstensi, adduksi dan internal rotation.
- ③ Posisikan elbow untuk ekstensi dan pronasi untuk forearm, sedangkan untuk posisi wrist yaitu palmar dan ekstensi untuk fingers.
- ④ Terapkan peregangan dengan cepat dan instruksikan kepada pasien untuk "membuka tangan anda" dan "mengangkat lengan anda ke arah luar".
- ⑤ Handling terapis berada di belakang tangan pasien, dan menggenggam di bawah elbow pasien untuk memberikan resistansi pada elbow bagian posterior.
- ⑥ Untuk pola ekstensi karena terdapat perlawanan atau tahanan dengan indeks dan jari tengah di tangan pasien dengan tangan lainnya di atas cekungan telapak tangan merupakan permukaan lengan.
- ⑦ Instruksikan pada pasien untuk menggenggam jari terapis dan menarik turun dan melewati dada pasien.