

Tugas Praktikum PNF ~~fig~~

① Sebutkan dan jelaskan Pola PNF Upper Extremity :

→ a) Upper Extremity D1 flexion (Antagonist of D1 Extension) :

- Scapula Elevation, adduksi & Eksternal Rotasi
- Shoulder Elevasi, adduksi & Eksternal Rotasi
- Fleksi/Extensi Elbow
- Wrist fleksi ke radial side.
- Finger fleksi dan Adduksi
- Thumb adduksi

b) upper Extremity D1 Extension (Antagonist of D1 flexion) :

- Scapula Depresi, adduksi & rotasi
- shoulder Ekstensi, abduksi, & Internal Rotasi
- fleksi / Ekstensi Elbow
- Forearm supinasi
- Wrist Ekstensi ke ~~radial~~ ^{ulnar} side
- finger Ekstensi dan abduksi
- Thumb ~~Ekstensi~~ in palmar abduksi

c) Upper Extremity D2 flexion :

- Scapula Elevasi, adduksi, & rotasi
- Shoulder fleksi, abduksi, & Eksternal rotasi
- fleksi / Ekstensi Elbow.

- Forearm Supinasi
- Wrist Ekstensi dan abduksi
- Thumb Ekstensi

d) Upper Extremity D₂ Extension:

- Scapula Depresi, abduksi, dan rotasi
- Shoulder Ekstensi, adduksi, & internal rotasi
- fleksi/Ekstensi Elbow
- Forearm pronasi
- Wrist fleksi ke ulnar side.
- finger fleksi dan adduksi
- Thumb opposition.

② Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF Upper Extremity ?

-
- a) pasien telentang dan fisio terapis disamping pasien.
 - b) manual contact.
 - c) posisi tubuh / pergerakan.
 - d) Instruksikan
 - e) pattern.
 - f) Resistance.
 - g) MMT 4 → agar bisa melakukan tahanan minimal.
 - h) Timing / urutan gerakan

