

Nama: Alumnul Sidiq
NIM: 1710301181

①. Sebut dan jelaskan pola PNF upper extremity!

↳ Diagonal 1 = - Abduksi shoulder
- Ekstensi elbow
- pronasi elbow
- Ekstensi finger
- palmar flexi wrist

Diagonal 2 = - Ekstensi shoulder
- adduksi shoulder
- Ekstensi elbow
- pronasi elbow
- Ekstensi finger
- palmar flexi wrist

Tujuannya adalah untuk bisa mencapai posisi tertentu

pada pola diagonal 1 / 2 posisi pasien terentang dg melakukan gerakan pd posisi berbaring lalu kembali ke posisi awal

② Jelaskan bagaimana prosedur PNF upper Extremity!

- ↳ - posisi pasien tidak terlentang
- adanya manual kontakt
- sambil melakukan tekanan minimal
- verbal respon
- visual feed back
- proper body mechanic
- latihan (traksi, kompres, deprohimasi)
- pe reinforcement
- pola gerak diagonal

Kondisi pasien yg dapat melakukan PNF :

- kekuatan otot yg cukup, minimal 3
- koordinasi gerakan yg cukup
- tingkat kognitif yg baik.