

## Praktikum PNF upper extremity

No. \_\_\_\_\_

Date . . . . .

### ① pola pada PNF upper extremity

- Diagonal 1 : - Abduksi Shoulder  
Ekstensi Elbow  
Pronasi Elbow  
Ekstensi Finger  
Palmar fleksi wrist

Diagonal 2 : - Ekstensi Shoulder  
Adduksi Shoulder  
Ekstensi elbow  
Pronasi Elbow  
Ekstensi Finger  
Palmar fleksi wrist

tujuannya

→ untuk bisa mencapai posisi tertentu pada pola diagonal 1/2 pasien telentang dgn melakukan gerakan pada posisi berlawanan lalu kembali ke posisi awal.

### ② prosedur pelaksanaan PNF upper extremity.

- posisi pasien telur telentang
- adanya manual kontak
- sambil melakukan tahanan minimal
- Verbal respon
- Visual feed Back
- Proper Body mekanik
- Iradiasi (traksi, kompresi, apraksimasi)
- Re Informant
- pola gerak diagonal

↳ fokus pasien yang dapat melakukan PNF :  
- frekuensi otot yg cukup minimal 3  
- koordinasi gerakan yg cukup  
- tingkat kognitif yang baik