

Nama : Rashiva Dhea Ayu Anggita
NIM : 1710301180
Kelas : 8C-5

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

Jawaban :

1. Diagonal 1 :

- Ekstensi shoulder
- Abduksi shoulder
- Ekstensi elbow
- Pronasi
- Ekstensi jari / wrist

Diagonal 2 :

- Adduksi shoulder
- Sedikit flexi shoulder
- Pronasi
- Ekstensi elbow
- Ekstensi jari / palang / wrist

Sebelum melakukan gerakan, sebaiknya berikan stimulasi dan berikan tahanan di setiap gerakan

2. Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF upper extremity

- a. Syarat teknik PNF agar berhasil
 - pasien harus memiliki kekuatan otot cukup
 - baik dengan nilai 4
 - memiliki koordinasi yg baik
 - pasien memiliki kognitif baik karena pasien harus mampu menimbang

b. Konsep dasar

- Modified gerakan utama
- Diagonal + gerakan rotasi

c. Handling

- Buatlah handling untuk memaksimalkan gerakan
- Buatlah handling untuk melakukan tahanan