

PRAKTIKUM PNF UPPER EXTREMITY

Nama : BM. NINGGITA VANIA SEREZCHA

NIM : 1710301179

Kelas : BCS - FISIOTERAPI

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 terlentang dgn melakukan gerakan pada posisi berlawanan lalu kembali ke posisi awal.

2. Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF Upper extremity ?

- ↳ Prosedur :
- Posisi pasien tidur terlentang
 - Adanya manual kontak (kedua tangan harus mengenai kulit)
 - Sambil melakukan tahanan minimal
 - ~~Verbal~~ Verbal respon
 - Visual feed back
 - Proper body mekanik
 - Iradiasi (traksi, kompresi, aproksimasi)
 - Re inforcement
 - Pola gerak diagonal

Kondisi pasien yg dpt melakukan PNF :

- Kekuatan otot yang cukup, minimal 3
- Koordinasi gerakan yang cukup
- Tingkat kognitif yg baik