

Nama : Jerry Milenia

Nim : 1710301182

Kelas : fisioterapi 8C5

Praktikum PNF (Upper Extremity)

1. Sebutkan dan jelaskan pola PNF upper Extremity !

1). Diagonal 1

- Extensi Shoulder
- Abduksi Shoulder
- Extensi Elbow
- Pronasi
- Flexi Wrist

2). Diagonal 2

- Adduksi Shoulder (dengan sedikit flexi shoulder)
- Extensi elbow
- Pronasi
- Flexi Wrist
- Jari-jari Extensi

2. Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF upper Extremity !

- Posisi : - Pasien; Supine/terlentang pada bed
- fisioterapis; disamping pasien

- konsep dasar : - Modified gerakan utama
- Diagonal dan rotasi

◦ key komponennya

- Manual contact
- Body position dan gerakan tubuh
- Intruksi
- Pattern dan gerakan
- Resistance / tahanan
- Timing of movement

◦ Syarat untuk keberhasilan PNF : (syarat pasien)

- Pasien harus memiliki kekuatan otot yg cukup (nilai MMT 4)
- Pasien sudah bisa melawan tahanan meskipun belum bisa maksimal
- Pasien memiliki koordinasi & kognitif yang baik.