

Nama : Andri Oktavian

Nim : 1710301183

Semester : BCS Fisioterapi

1. Sebutkan dan Jelaskan Paa PNF Upper Extremity ?
2. Jelaskan bagaimana prosedur pelaksanaan PNF Upper Extremity ?

### Jawaban

#### 1 DIAGONAL 1 (D1)

1. Ekstensi Shoulder
2. Abduksi Shoulder
3. Ekstensi elbow
4. Pronasi
5. Ekstensi wrist

#### DIAGONAL 2 (D2)

1. Adduksi Shoulder
2. Sedikit Fleksi Shoulder
3. Pronasi
4. Ekstensi elbow
5. Ekstensi wrist

Untuk semua gerakan D1 maupun D2

prosedurnya sama yaitu melakukan gerakan tsb. dgn dibalik kemudian diberikan tahanan sepanjang gerakan.

#### 2 ~~2~~ 1) Syarat teknik PNF agar berhasil

- Pasien harus memiliki kekuatan otot cukup baik dgn nilai 4
- Pasien harus memiliki kognitif yang baik karena pasien harus mampu mengingat

#### 2) konsep Dasar

- Modified gerakan utama
- Diagonal plus gerakan rotasi

#### 3) Handling

- Gunakan Handling untuk memaksimalkan gerakan
- Gunakan handling untuk melakukan tahanan di setiap gerakan.