Farra Dhia Wiyasih

1710301021

Tutor PNF 1.2

Learning Object

1. Teknik PNF apa yang digunakan pada kondisi tersebut?

Jawab :

1. Teknik PNF berupa slow reversal memiliki tujuan untuk memperbaiki mobilisasi, menaikkan tingkat rileksasi, memperbesar kekuatan otot kontraksi, belajar gerakan, perbaikan koordinasi, meingkatkan daya tahan. Dengan dasar teknik optimal resistence sarana penting untuk mendapatkan aktivitas motor unit. Rangsangan pada muscle spindle dan golgi tendon akan menaikkan tension intramuscular yang maksimal. Sehingga impuls-impuls motoris dari otot-otot yang lemah diusahakan terus-menerus untuk ditingkatkan/diperkuat melalui pengaruh impuls-impuls saraf group yang lain (sinergi) yang lebih kuat, yang dalam waktu yang sama juga berkontraksi. Untuk mendapatkan overflow secara maksimal digunakan tahanan optimal dan dilakukan dalam pola-pola gerakan (Rio Hanata, 2016).
2. Contract relax merupakan teknik PNF yang penerapannya menggunakan kontraksi isotonik yang optimal dari kelompok antagonis yang mengalami pemendekan kemudian dilanjutkan dengan relaksasi otot tersebut. mekanisme contract relax stretchingdengan adanya komponen stretching maka panjang otot dapat dikembalikan dengan mengaktifkan golgitendon organ sehingga rileksasi dapat dicapai dengan ketegangan otot yang disebabkan nyeri dapat diturunkan dan dapat memutus mata rantai viscouse circle (Hardjono, 2012).
3. Hold relax mirip dengan teknik contract relax. Hold relax digunakan saat agonis terlalu lemah untuk mengaktifkan sewajarnya. Otot yang dibatasi pada pasien diregangkan, diikuti oleh kontraksi isometrik otot dibatasi. Setelah beberapa waktu, otot dibatasi secara pasif dipindahkan ke posisi peregangan yang lebih besar. Waktu dan upaya kontraksi sama seperti contract relaxyaitu selama 8 detik. Hold Relax adalah salah satu teknik khusus exercise dari Proprioceptive Neuro Muscular Facilitation (PNF) yang menggunakan kontraksi isometrik secara optimal dari kelompok otot antagonis yang memendek sampai terjadi penambahan ROM dan penurunan nyeri (Salman Alfarisi, 2018).
4. Rhythmical Initiation adalah teknik PNF yang dipakai untuk agonis yang menggunakan gerakan-gerakan pasif, aktif, dan dengan tahanan.

Caranya ;

• terapis melakukan gerakan pasif, kemudian pasien melakukan gerakan aktif seperti gerakan pasif yang dilakukan terapis, gerakan selanjutnya diberikan tahanan, baik agonis maupun antagonis patron dapat dilakukan dalam waktu yang tidak sama

Indikasi ;

• problem permulaan gerak yang sakit karena rigiditas, spasme yang berat atau ataxia, ritme gerak yang lambat, dan keterbatasan mobilisasi.

1. Repeated Contraction merupakan suatu teknik PNF dimana gerakan isotonic untuk otot-otot agonis, yang setelah sebagian gerakan dilakukan restretch kontraksi diperkuat.

Caranya ;

• Pasien bergerak pada arah diagonal, pada waktu gerakan dimana kekuatan mulai turun, terapis membeikan restretch, pasien memberikan reaksi terhadap restretch dengan mempertinggi kontraksi, terapis memberikan tahanan pada reaksi kontraksi yang meninggi., kontraksi otot tidak pernah berhenti, dalam satu gerakan diagonal restretch diberikan maksimal empat kali.