Learning Objective (LO) 1.2 PNF

Nama : Iklila Millatina Nadhifa

Kelas : 8A2 Fisioterapi

NIM : 1710301017

Soal :

1. Teknik PNF yang digunakan pada skenario diatas?

Jawab :

1. a. Rhythmical Initiation

Teknik 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.

b. Timing for Emphasis

bentuk gerakan dimana bagian yang lemah dari gerakan mendapat ekstra stimulasi bagian yang lebih kuat.

Caranya : Pada suatu patron gerak, bagian yang kuat ditahan dan bagian yang lemah dibiarkan bergerak.

c. Contract relax

Suatu teknik dimana kontraksi isotonic secara optimal pada otot-otot antagonis yang mengalami pemendekan.

Caranya :

· Gerakan pasif atau aktif pada patron gerak agonis sampai batas gerak.

· Pasien diminta mengkontraksikan secara isotonic dari otot-otot antagonis yang mengalami pemendekan. Aba-aba =”tarik !” atau “dorong !”

· Tambah lingkup gerak sendi pada tiga arah gerakan, tetap diam dekat posisi batas dari gerakan, pasien diminta untuk relaks pada antagonis patron sampai betul-betul timbul relaksasi tersebut, gerak patron agonis secara pasif atau aktif, ulangi prosedur diatas, dengan perbesar gerak patron agonis dengan menambah LGS.

d. Slow Reversal

Teknik dimana kontraksi isotonic dilakukan bergantian antara agonis dan antagonis tanpa terjadi pengendoran otot.

Caranya :

· Gerakan dimulai dari yang mempunyai gerak patron yang kuat

· Gerakan berganti ke arah patron gerak yang lemah tanpa pengendoran otot

· Sewaktu berganti ke arah patron gerakan yang kuat tahanan atau luas gerak sendi ditambah.

· Teknik ini berhenti pada patron gerak yang lebih lemah

· Aba-aba di sini sangat penting untuk memperjelas ke arah mana pasien harus bergerak

(Arif Yulianto, 2011)