

Nama : Septi Tri Mulyani

Nim : 1710301014

Lo (Lerning Objective)

1. Teknik PNF apa yang dapat digunakan pada kondisi tersebut ?

Jawab :

Untuk meningkatkan kekuatan otot bisa menggunakan teknik PNF Dynamic reversals. ini Adalah metode kontraksi konsentrik yang ditahan dari satu arah berubah kearah berlawanan tanpa relaksasi.

- Prosedur pelaksanaan :

Tahan gerakan pasien dalam satu arah (biasanya arah yang lebih kuat), Pada akhir ROM yang diinginkan tercapai, ubah manual kontak sementara memberikan persiapan perintah verbal. Perintah verbal mengawali perubahan arah gerakan tanpa relaksasi. Tahan arah gerakan berlawanan tersebut. Ulangi arah reversal sesuai dengan goal terapi.

- Penekanan metode ini :

Perubahan arah dapat digunakan untuk menekankan ROM tertentu. Kecepatan yang digunakan dapat divariasikan dalam 1 arah atau 2 arah. Dengan menggunakan pola extremitas pastikan mengawali arah perubahan mulai dari distal.