

Nama : Syifa Kautsar Putri

NIM : 1710301012

Kelas : 8A2 Fisioterapi

LO 1.2 PNF

1. Teknik PNF apa yang digunakan pada kondisi di scenario tersebut

JAWABAN

PNF merupakan terapi latihan yang digunakan untuk mengembalikan kemampuan fungsional dengan metode membentuk pola gerak dengan fasilitasi. Fokus utama dalam teknik ini adalah kontraksi aktif pada otot yang dimana stimulasi diberikan pola proprioceptif. Hal ini akan meningkatkan ekstensi dan rekrutmen pada motor unit. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan teknik PNF yaitu Handling. Handling digunakan untuk memaksimalkan gerakan sehingga saat kita berikan teknik pnf kepada pasien itu tepat.

Pola PNF Upper Extremity pada kasus skenario :

- a. Diagonal 1, gerakan yang harus tercapai :
 - Ekstensi Shoulder
 - Abduksi Shoulder
 - Ekstensi Elbow
 - Pronasi
 - Fleksi wrist
- b. Diagonal 2, gerakan yang harus tercapai :
 - Adduksi shoulder
 - Ekstensi shoulder dengan sedikit Fleksi Shoulder
 - Ekstensi Elbow
 - Pronasi
 - Fleksi wrist

Dengan memperhatikan beberapa syarat yaitu :

- a. Syarat pasien :
 - memiliki kekuatan otot cukup (MMT = 3/4)
 - memiliki koordinasi gerakan yang baik
 - memiliki kognitif yang baik
- b. Konsep dasar PNF
 - modified pada gerakan utama
 - diagonal dan rotasi