

Nama : Luluk Febriyanti

Nim : 1710301015

Kelas : 8A2

(TUTOR PNF 1.2)

Pernyataan lo

1. Teknik PNF apa yang digunakan pada kondisi dalam skenario 1.1 :

- kelemahan otot fleksi dan ekstensi elbow sentra (nilai 3)
- nyeri (nilai vas 5)
- adanya atrofi otot biceps dan triceps

Jawaban

PNF adalah salah satu metode terapi latihan yang dimaksudkan untuk memfasilitasi pada sistem neuromuscular dengan merangsang propioseptif. Metode ini berusaha memberikan rangsangan-rangsangan yang sesuai dengan reaksi yang dikehendaki, yang pada akhirnya akan dicapai kemampuan atau gerakan yang terkoordinasi. Karena pada fase ini otak mengalami plastisitas yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan memodifikasi organisasi dan fungsional terhadap kebutuhan, yang biasa berlangsung terus sesuai kebutuhan (Setiawan, 2007). Peran fisioterapi melalui metode PNF ini adalah mencegah terjadinya komplikasi, menormalkan tonus otot (spastisitas) secara postural, memperbaiki keseimbangan, dan koordinasi, menanamkan pola gerak yang benar dapat meningkatkan fungsional.

Penggunaan teknik PNF berupa timing for emphasis dan slow reversal disini ditujukan untuk penguatan otot bagian dari suatu gerakan, memperbesar kekuatan kontraksi, dan meningkatkan daya tahan. Pada timing for emphasis diberikan dengan menerapkan optimal resistance pada group otot yang kuat sehingga menimbulkan overflow pada group otot yang lemah. Dengan gerakan aktif yang dilakukan pasien dapat menstimulasi motor unit sehingga semakin banyak motor unit yang terlibat maka akan terjadi peningkatan kekuatan otot (kisner,2007).

Selain itu tehnik yang dapat diberikan berupa hold relax dan Resseded active movement

1. Resseded active movement :

Posisi pasien : tiduran terlentang

Posisi terapis : di posisi yang mengalami gangguan yaitu samping kanan

Cara :

diberi tahanan secara meningkat saat melakukan gerakan fleksi dan ekstensi. Berikan fiksasi pada ujung distal dari lengan atas dan pada pergelangan tangan serta aba- aba kepada pasien untuk menggerakkan lengan bawah dengan menekuk dan meluruskan siku kanan, kemudian terapis memberi tahanan pada setiap gerakan. Gerakan ini dilakukan 8 kali hitungan dengan 2 kali pengulangan.

## 2. Hold Relax

Latihan ini bertujuan untuk menambah lingkup gerak sendi siku.

Posisi pasien : tidur terlentang

Posisi terapis : disamping kanan pasien, tangan terapis memegang lengan bawah pasien dan yang satu memfiksasi distal humerus.

Cara : pasien menekuk dan meluruskan siku sampai batas luas gerak sendi yang pasien miliki secara aktif, pasien dianjurkan melakukan kontraksi isometrik dengan meluruskan sikunya, kemudian terapis memberikan tahanan, dengan aba-aba “dorong . . . dorong!” sehingga tidak terjadi gerakan pada sendi siku. Kontraksi dipertahankan selama 10 detik kemudian pasien diminta merileksasikan persendian sikunya, kemudian dilakukan penguluran ke arah fleksi siku secara pasif (Kisner, 1996) gerakan dilakukan 8 kali hitungan dengan 2 kali pengulangan.