Nama : Novita Widayati

NIM : 1710301019 / 8A2 Fisioterapi

Lo

1. Teknik PNF apa yang digunakan pada kondisi tersebut ?

JAWAB :



Menurut (Sudaryanto,2019)

* INTRODUKSI Dalam terapi latihan, pola gerakan yang terkoordinasi dapat difasilitasi dengan input sensorik yang tepat, yang dapat ditingkatkan dengan teknik2 khusus. Teknik PNF adalah serangkaian metode fasilitasi, dimana target perbaikan pada fungsi tubuh, struktur tubuh dan/atau aktivitas dalam konteks goal terapi. Aplikasi klinis dari pola PNF adalah :  Persiapan aktivitas kehidupan sehari-hari ; efisiensi aktivitas fungsional  Penggunaan irradiasi ; aksi bagian/segmen tubuh lainnya untuk memudahkan terjadinya fasilitasi  Pengobatan pada level fungsi tubuh dan struktur tubuh ; stretching, mobilisasi
* POLA LENGAN
* Alur Pola Dasar Cervical
* Dalam teknik PNF, terdapat 3 kelompok teknik yaitu : Teknik Agonistic ; melibatkan rantai aksi satu otot/group otot, dengan fokus pada satu arah : Rhythmic Initiation Combinasi Isotonik atau Agonistic Reversal  Repeated Stretch dari Awal ROM Repeated Stretch melalui ROM yang ada  Replication Teknik Relaksasi dan/atau Stretching : Contract – Relax  Hold – Relax Teknik Antagonistic ; melibatkan agonist dan antagonist dengan fokus pada kedua arah : Dynamic Reversals  Stabilizing Reversals  Rhythmic Stabilizations
* Rhythmic initiation Adalah metode PNF dengan gerakan satu arah melalui ROM yang diinginkan. Metode ini mencakup 4 fase yaitu : Passive Assisted Resisted Independent Prosedur pelaksanaan : Lakukan secara pasif gerakan yang diinginkan Berikan stimulasi verbal hanya pada pola agonistic Anjurkan pasien untuk memulai secara aktif membantu arah gerakan yang diinginkan Gerakkan secara pasif anggota gerak ke posisi semula Ketika pasien mulai belajar gerakan dalam arah yang diinginkan secara bertahap dapat ditingkatkan dengan aplikasi tahanan
* Tujuan dari metode ini adalah : Mengajarkan pola gerakan yang diinginkan Membantu initiation of motion Mengajarkan relaksasi ketika terjadi peningkatan tonus otot yang abnormal Menormalisasi kecepatan gerakan Memperbaiki koordinasi dan kesadaran kinestetik Penekanan metode ini : Perintah verbal untuk mengatur kecepatan gerakan Gerakan kembali selalu terjadi secara pasif Selama fase independent, perhatikan tipe aktivitas otot yang direkrut selama gerakan yang ditahan versus tipe aktivitas otot yang direkrut saat gerakan bebas (pengaruh gravitasi).
* 9. Fleksi/adduksi/lateral rotasi dengan fleksi elbow Posisi Awal Langkah kedua