Nama : Wahyu Deva Yuniar

Kelas : 8A2

NIM : 1710301016

Skenario

Tn X

Umur : 20 tahun, nyeri sebalah kanan bagian belakang waktu di tekuk, Riwayat 2 bulan immobilisasi, mengalami dislokasi tulang ulna memakai mitlea, datang ke klinik fisioterapi, dilakukan pemeriksaan fisioterapi, ditemukan adanya kelemahan nilai kekutan otot, Flexi elbow kanan 3, ekstensi elbow kanan 3 disetai nyeri dengan skala VDS 5. Terdapat atrofi otot biseps dan trisep kanan. Fisioterapi ingin melakukan cara meningkatkan kekuatan otot dengan membangkitkan rangsangan implus dengan teknik PNF.

Learning Objective

1. Teknik FNF apa yang digunakan pada kondisi tersebut ?

Jawaban

1. Problematika Fisioterapi
* Nyeri
* MMT
1. Penuruan Nyeri

Kita dapat menurunkan nyeri dengan menggunakan IR (infra Red) Dengan pemberian sinar infra red dapat menurunkan nyeri. Hal itu disebabkan karena dengan penyinaran, relaksasi akan mudah dicapai bila jaringan tersebut dalam keadaan hangat. Radiasi sinar infra reddisamping dapat mengurangi rasa nyeri, dapat juga menaikan suhu atau temperatur jaringan sehingga dengan demikian bisa menghilangkan spasme dan relaksasi pada otot juga meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi.

(Sumber : Putri Noastuti, UMS 2013)

1. Teknik PNF

Hold Relaxed, merupakan salah satu teknik dari PNF, di mana menggunakan kontraksi isometris yang optimal dari kelompok otot antagonis yang memendek, dilanjutkan dengan rileksasi otot. Salah satu tujuan dari Hold Relaxed adalah penambahan LGS.

Dilakukan dengan modifikasi hold relaxed,

Diawali dengan otot pada posisi memanjang dan posisi pasien senyaman mungkin, pada saat pasien sudah tidak mampu untuk bergerak lagi karena nyeri maka terapis memberikan tahanan pada posisi tersebut selama 5 sampai 10 detik. Kemudian minta pasien untuk rilek, kemudian secara pasif terapis menggerakkan untuk menambah LGS

(Sumber : Kayla. B, dkk. (2012). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf): Its Mechanisms And Effects On Range Of Motion And Muscular Function. Journal of Human Kinetics. (Volume 31). USA. Willamette University.)

1. Peningkatan kekuatan otot

Free active exercise merupakan gerakan yang dilakukan oleh adanya kekuatan otot dan anggota tubuh itu sendiri tanpa bantuan, gerakan yang dihasilkan oleh kontraksi dengan melawan pengaruh gravitasi.

Dengan adanya gerakan yang melibatkan kekuatan otot akan memberikan efek pumping action yang akan mempengaruhi kelancaran sirkulasi darah sehingga nyeri juga akan berkurang.

( Sumber : Agung Budiono, 2016 Universitas Negri Yogyakarta )