

Nama : Tia Nadia Suma

NIM : 1710301013

Kelompok: 8A2

Tutorial PNF 1.2

1. Teknik PNF apa yang digunakan pada kondisi tersebut?

Jawab

Cara untuk meningkatkan kekuatan otot dengan PNF bisa dilakukan dengan beberapa Teknik seperti:

1. Agonistic reversal

Agonistic reversal adalah suatu teknik dimana terjadi kombinasi konsentrik, eksentrik, dan isometrik pada group otot secara sinergis tanpa relaksasi.

a) Prosedur pelaksanaan :

- Bergantung pada goal terapi dan pengalaman pasien, mulai dengan kontraksi konsentrik atau statik.
- Pada akhir gerak yang diinginkan, minta pasien untuk mempertahankan posisi tersebut melawan tahanan.
- Jika tercapai peningkatan recruitment, tahan secara perlahan kontraksi eksentrik yang terkontrol sampai kembali ke pola posisi awal.
- Kontraksi statik mulai lagi dilakukan.
- Beri isyarat/tanda ke pasien secara verbal jika mengaplikasikan tipe kontraksi lainnya.
- Ulangi rangkaian gerakan tersebut secara tepat untuk mencapai goal terapi

b) Penekanan metode :

- Bergantung pada goal terapi, ROM dapat bervariasi antara kecil dan full.
- Tidak ada relaksasi yang terjadi diantara ketiga tipe aktivitas otot yang berbeda.
- Kedua tangan terapis tetap kontak pada lokasi yang sama.

- Kontraksi statik/isometrik dilakukan pada suatu bagian didalam kontraksi eksentrik dan/atau konsentrik yang menekankan pada recruitment neuromuskular terbesar.

2. Dynamic reversals

Ini adalah metode kontraksi konsentrik yang ditahan dari satu arah berubah kearah berlawanan tanpa relaksasi.

a) 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.

b) 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.

3. Stabilizing reversals

Ini adalah metode kontraksi statik yang ditahan dan secara bergantian dalam arah yang berlawanan untuk memfasilitasi stabilitas dalam posisi spesifik dengan mengubah manual kontak.

a) Prosedur pelaksanaan :

- Dalam posisi yang diinginkan tahan pasien mulai dari arah yang paling kuat tanpa gerakan.
- Perintah verbal statik harus digunakan untuk mempertahankan posisi.
- Ketika peningkatan recruitment tercapai, terapis menggerakkan salah satu tangan dan mulai memberikan tahanan dalam arah yang lainnya.
- Sebagaimana pasien merespon tahanan baru secara tepat, terapis menggerakkan tangan lainnya untuk menahan arah yang baru.
- Secara berkelanjutan mengubah arah tahanan dengan tepat sesuai dengan goal terapi.

- Pasien harus tetap aktif kontraksi statik (tanpa relaksasi) pada saat terapis mengubah arah kontraksi.

b) Penekanan metode ini :

- Aproksimasi dan/atau traksi dapat digunakan untuk memfasilitasi transisi yang halus antara perubahan arah tahanan.
- Perubahan dari satu pola/arah gerakan ke pola/arah gerakan lainnya dapat diberikan.

4. Rhythmic stabilization

Ini adalah metode kontraksi isometrik melawan tahanan secara bergantian tanpa relaksasi dan tanpa mengubah manual kontak.

a) Prosedur pelaksanaan :

- Letakkan manual kontak pada anggota gerak pasien sehingga anda dapat memberikan tahanan untuk group otot agonistic dan antagonistic tanpa mengubah manual kontak.
- Mulai dengan arah yang lebih kuat dan lambat sehingga memberikan peningkatan tahanan pada seluruh komponen (aktivitas otot isometrik).
- Tambah aproksimasi atau traksi dengan tepat.
- Mengubah arah tahanan dengan lambat untuk mencegah hilangnya tension.
- Gunakan perintah verbal “tahan posisi ini” atau “jangan biarkan saya menggerakkan anggota gerak anda”
- Lanjutkan untuk perubahan arah tahanan
- Ulangi prosedur ini secara berirama. Tahanan dapat bervariasi bergantung pada goal terapi dan kemampuan pasien untuk melakukan kontraksi isometrik.

b) Penekanan metode ini :

- Pasien dan terapis harus sama-sama tidak bergerak, sehingga saling menyesuaikan antara kontraksi dengan tahanan yang diberikan.
- Sebagaimana kecepatan reversal meningkat, kontraksi muscular dapat dicapai pada saat pasien mulai mengantisipasi tuntutan.
- Aproksimasi lebih banyak digunakan untuk mengubah arah antara pola, traksi dapat digunakan jika lebih tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Hindle, K. B., Whitcomb, T. J., Briggs, W. O., & Hong, J. (2012).

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects on Range of Motion and Muscular Function. *Journal of human kinetics*, *31*, 105–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0011-y>