Nama : Bima Oktevianus

Nim : 1710301152

Kelas : 8C2 Fisioterapi

Tugas : Learning Object 1.2 Modul PNF

Soal :

1. Teknik PNF seperti apa yang bisa diterapkan kepada pasien sesuai dengan kondisi pasien pada skenario tersebut? Jelaskan beserta gerakannya dan step-stepnya dan instruksinya
2. Bagaimana cara fisioterapis (intervensi) untuk menurunkan skala nyeri pada kasus tersebut?

Jawaban:

1. Teknik PNF yang bisa digunakan antara lain
* Fleksi/abduksi/lateral rotasi (D1)

Posisi awal :

Pasien: ekstensi/abduksi/medial rotasi shoulder dengan pronasi lengan bawah, ekstensi + ulnar deviasi wrist, ekstensi dan abduksi ibu jari.

Terapis : berdiri di samping pasien dengan menghadap kearah tangan pasien yang akan dilatih. Selama gerakan, terapis mentransfer berat badannya dari kaki kanan ke kaki kiri dengan rotasi sehingga dapat melanjutkan pandangan pada tangan pasien sepanjang gerakan.

Palmar tangan kiri terapis memegang palmar tangan kanan pasien dari sisi radial menggunakan lumbrical grip, jari-jari tangan kanan terapis memegang permukaan fleksor wrist dan sisi ulnar

Perintah:

* Setelah mengaplikasikan stretch lakukan perintah dengan kata “tarik-kuat” dan instruksikan juga pada pasien dengan kata “pegang tangan dengan kuat dan tarik-kuat kea rah atas”

Gerakan :

* Fleksi jari-jari tangan, abduksi dan fleksi ibu jari, fleksi wrist kearah sisi radial, supinasi lengan bawah, fleksi, adduksi dan lateral rotasi shoulder, rotasi, elevasi dan abduksi scapula.
* Pada normal timing, gerakan berawal dari komponen rotasi, terjadi pertama kali pada sendi-sendi distal kemudian diikuti dengan sendi-sendi lebih proksimal sampai seluruh anggota gerak atas bergerak.
* Fleksi/adduksi/lateral rotasi (D2)

Posisi awal :

Pasien: ekstensi/adduksi/medial rotasi shoulder dengan pronasi lengan bawah, fleksi dan ulnar deviasi wrist, fleksi jari-jari tangan serta fleksi- opposisi ibu jari

Terapis : berdiri di samping pasien, tangan kiri terapis memegang tangan kanan pasien dimana kontak dengan dorsum tangan pasien.

Perintah :

* Setelah mengaplikasikan stretch lakukan perintah dengan kata “dorong-kuat” dan jika gerakan wrist jari-jari tangan menjadi lambat maka tahanan ekstra dapat diberikan untuk menfasilitasi gerakan

Gerakan :

* Ekstensi jari-jari tangan, ekstensi wrist + radial deviasi, supinasi lengan bawah, fleksi, abduksi, dan lateral rotasi shoulder, rotasi, elevasi, dan adduksi scapula
* Pada normal timing, gerakan berawal dari komponen rotasi, terjadi pertama kali pada sendi-sendi distal kemudian diikuti dengan sendi-sendi lebih proksimal
* Rotasi berlanjut sepanjang pola gerakan
1. Intervensi yang dapat diberikan yaitu manual therapy

Terapi massage menggunakan rabaan untuk memberikan tekanan pada kulit, otot, tendo. dan ligamen. Pada dasamya massage dipergunakan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kepekaan saraf terhadap nyeri. Jenis aplikasi massage yang biasa dilakukan antara lain: stroking, effleurage. kneading, picking up. dan wringing. Stroking dilakukan dengan keseluruhan tangan atau jari. Tangan tersebut dalam kondisi rileks dan memberi tekanan yang berirama sehingga dapat merileksasikan otot penderita. Eufleurage dilakukan dengan memberikan tekanan sekaligus menggerakkan tangan dengan kecepatan tertentu untuk mengurangi ketegangan otot sekaligus meningkatkan aliran darah limfe. Kneading merupakan aplikasi tekanan yang dilakukan dengan diikuti periode pelepasan secara bergantian. Picking up merupakan teknik massage dengan mengangkat massa otot dan segera melepaskannya kembali. Wringing merupakan teknik mengangkat masa otot kemudian memutarnya sebelum dilepaskan kembali. Latihan ini dilakukan 5-8 kali penggulangan.