Nama : Indah Listya Segarawati

Nim : 1710301138

Kelompok : 8c2 Fisioterapi

L.O 1.2

1. Teknik pnf seperti apa yang bisa di terapkan kepada pasien sesuai dengan kondisi pasien pada skenario tersebut? Jelaskan beserta gerakannya dan step2nya dan instruksinya.
2. Bagaimana cara fisioterapis (intervensi) untuk menurunkan skala nyeri pada kasus tersebut?

Jawaban:

1. PNF merupakan terapi latihan yang digunakan untuk mengembalikan kemampuan fungsional dengan metode membentuk pola gerak dengan fasilitasi.

Pola PNF Upper Extremity :

a. Diagonal 1, gerakan yang harus tercapai :

- Ekstensi Shoulder

- Abduksi Shoulder

- Ekstensi Elbow

- Pronasi

- Fleksi wrist

b. Diagonal 2, gerakan yang harus tercapai :

- Adduksi shoulder

- Ekstensi shoulder dengan sedikit Fleksi Shoulder

- Ekstensi Elbow

- Pronasi

- Fleksi wrist

2. Fisioterapi dapat menggunakan TENS dan terapi latihan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dislokasi tulang ulna dan dapat meningkatkan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi. TENS (Transcutaneouse electrical nerve stimulation) menggunakan gelombang monophasic dengan frekuensi 10, 20, 30, 40, 20, 60, dan 70 Hz. Dengan pemeberian frekuensi antara 100-150 Hz, durasi 150-500 ųs, intensitas 12-30 mA. Dosisnya dilakukan 2-3 kali dalam per minggu dalam waktu 15-20 menit setiap kali terapi. Sedangkan Terapi Latihan berfungsi untuk mengurangi nyeri sehingga kekuatan otot dapat meningkat serta menambah LGS, penguatan otot sehingga terjadi perbaikan pola gerak. Pemberian terapi latihan pada kondisi atas yang berupa gerak pasif dan gerak aktif dengan tujuan yaitu mencegah perlengketan jaringan, melatih otot sehingga otot menjadi rileks, dan mencegah terjadinya keterbatasan gerak serta menjaga elastisitas otot.

Prosedur penerapan TENS:

1. Mesin LFC dengan TENS dan elektrode disiapkan dengan dibasahi air.
2. Pasien/klien diposisikan stabil dan rileks tiduran atau duduk.
3. Diintruksikan kepada pasien/klien untuk tidak bergerak selama terapi.
4. Tubuh atau anggota badan yang diobati tersangga dengan baik dalan posisi relax atau
5. semifleksi.
6. Bagian badan atau anggota yang akan diterapi, kulitnya dicuci dengan sabun sampai
7. bersih dan keringkan.
8. Tes sesansi tejam-tumpul pada kulit lokasi yang akan di terapi.
9. ditempatkan pada pusat nyeri, atau elektrode dipasang kontra planar, atau coplanar.
10. Dosis diberikan sub pain atau pain level.
11. Monitoring evaluasi selama terapi:
12. Pasien/klien dipastikan tidak bergerak selama sesi terapi, intensitas dipertahankan
13. sesuai dengan dosis awal.