Nama: Tyas Ayu Laksita Sari

NIM: 1710301130

Kelas 8C2 Fisioterapi

**Learning Object 1.2**

**MODUL PNF**

Soal

1. Teknik PNF seperti apa yang bisa diterapkan kepada pasien sesuai dengan kondisi pasien pada skenario tersebut?
2. Bagaimana cara fisioterapis mengintervensi menurunkan skala nyeri pada kasus tersebut?

Jawab

1. D1 gerakan pola upper ekstremitas pada gerakan flexion

Posisi awal: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

shoulder extensi, abduksi, internal rotasi

Forearm pronasi

Wrist ulnar, extensi

Finger extensi

Posisi akhir:pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder fleksi,adduksi,ekternal rotasi

Forearm supinasi

Wrist radial fleksi

Finger fleksi

D1 gerakan pola upper ekstremitas pada gerakan extension

Posisi Awal: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder fleksi,adduksi,ekternal rotasi

Forearm supinasi

Wrist radial fleksi

Finger fleksi

Posisi akhir: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

shoulder extensi, abduksi, internal rotasi

Forearm pronasi

Wrist ulnar, extensi

Finger extensi

D2 gerakan pola upper ekstremitas pada gerakan fleksion

Posisi awal: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder extensi, adduksi, internal rotasi

Forearm pronasi

Wrist ulnar ektensi

Finger fleksi

Posisi akhir: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder fleksi, abduksi, ekternal rotasi

Forearm supinasi

Wrist radial ektensi

Finger ektensi

D2 gerakan pola upper ekstremitas pada gerakan ektension

Posisi awal: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder fleksi, abduksi, ekternal rotasi

Forearm supinasi

Wrist radial ektensi

Finger ektensi

Posisi akhir: pasien tiduran lalu posisi ft di samping pasien da memegang i tangan pasien dengan posisi tangan pasien yaitu:

Shoulder extensi, adduksi, internal rotasi

Forearm pronasi

Wrist ulnar ektensi

Finger fleksi

1. Menggunakam teknik Hold Relax

Hold Relax yaitu teknik kontraksi isometrik resisted yang difasilitasi oleh gaya yang sesuai, diikuti oleh relaksasi dan selanjutnya gerakan ROM yang baru

-Hold Relax tersiri atas 2 metode:

Direct method: kontraksi group otot yang terbatas (spasme/tigtness) -> post- isometric relaxation

Indirect method: kontraksi otot yang berlawanan dari group otot yang terbatas (spasme/tightness) -> antagonistic inhibition

- Prosesur pelaksanaan

•Direct method:

 -gerakan segmen tubuh pada akhir ROM yang ada: lakukann secara pasif/ aktif

 - tanpa melepaskan posisi tersebut, minta px untuk kontraksi isometrik halus dan terkoordinasi pafa group otot yang terbatas (spasme/tightness) dalam suatu pola. Perhatian khusus pada komponen rotasi dan tidak ada gerakan yang harus terjadi.

 - sekali px mempertahankan kontraksi tersebut selama beberapa detik, kemudian minta pasien untuk relax

 - gerakan segmen tubuh sampai akhir ROM yang baru : dapat dilakukan secara pasif/ aktif

 -ulangi rangkaian tersebut sampai tidak tercapai lagi ROM yang lebih jauh dan latihan kembali ROM yang baru

•Indirect method:

 -rangkaian gerakan sama dengan direct method

 -minta px untuk kontraksi isometrik yang halus dan terkoordinasi pada group otot yang berlawanan dengan group otot yang terbatas (spasme/tightness) dalam suatu pola, kemudian block gerakan dengan tahanan. Perhatian khusus pada komponen rotasi, dan tidka boleh ada gerakan yang terjadi

 -sesekali pasien mempertahankan kontraksi tersebut selama beberapa detik, kemudian minta pasien untuk relax

 -gerakan segmen tubuh pada akhir ROM baru: dapat dilakukan secara pasi/ aktif. Ulangi rangkaian gerakan tersebut sampai tidak tercapai lagi ROM yang lebih jauh dan latihan kembali pada ROM yang baru

-tujuan

Relaksasi dan atau stretching otot,

Meningkatkan ROM,

Menurunkan nyeri