Nama : Eka Hendra Romadhon

Nim : 1710301151

Kelas : 8C2 Fisioterapi

SOAL LO

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. Penurunan kekuatan otot dapat terjadi karena pada kasus yang ada disekenario adanya riwayat 2 bulan immobilisasi. Maka bisa saja terjadi kelemahan pada otot dan adanya atrofi dikarenakan ada dislokasi dan kurang immobilisasi. yang menyebabkan gangguan motorik sehingga terjadi gangguan gerak pada anggota gerak pada Elbow nya. Penggunaan teknik PNF berupa timing for emphasis dan slow reversal disini ditujukan untuk penguatan otot bagian dari suatu gerakan, memperbesar kekuatan kontraksi, dan meningkatkan daya tahan. Pada timing for emphasis diberikan dengan menerapkan optimal resistance pada group otot yang kuat sehingga menimbulkan overflow pada group otot yang lemah. Dengan gerakan aktif yang dialakukan pasien dapat menstimulasi motor unit sehingga semakin banyak motor unit yang terlibat maka akan terjadi peningkatan kekuatan otot.
2. Ice massage adalah tindakan pemijatan dengan menggunakan es pada area yang sakit. Tindakan ini merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Pemberian terapi dingin dilakukan selama 5-10 menit. Aplikasi menggunakan ice massage dapat memberikan perubahan pada kulit, jaringan subkutan intramuskular dan suhu pada persendian.

Proses pemberian ice massage sangat sederhana, posisi pasien yang nyaman sebelum terapi es digerakkan secara perlahan secara menyilang pada area yang terkena cedera atau dengan gerakan menyilang dari kulit dan usahakan otot pasien dalam keadaan rileks. Ice massage dilakukan setelah terjadi cedera, rasa dingin dari desakan mengurangi terjadinya proses peradangan pada jaringan ikat dan mengurangi terjadinya risiko bengkak.