Nama Naufalaisya Kinzaghi Anugradilla

NIM : 1710301133

Kelas : 8C2 Fisioterapi

Tutor 1.2 PNF

Soal

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. Teknik PNF yang dapat digunakan :
   1. Diagonal 1, gerakan Ekstensi Shoulder, Abduksi Shoulder, Ekstensi Elbow,Pronasi, Fleksi wrist
   2. Diagonal 2, gerakan Adduksi shoulder, Ekstensi shoulder dengan sedikit Fleksi Shoulder, Ekstensi Elbow, Pronasi, Fleksi wrist

Posisi pasien tidur terlentang terapis di samping paisen atau didepan pasien, Fisioterapis mengintruksikan untuk melakukan gerakan D1 dan D2, dan pasien melakukan gerakan yang di instruksikan oleh fisioterapis.

1. Fisioterapi dapat menggunakan Infrared untuk menurunkan skala nyeri pada pasien. Infrared menggunakan gelombang elektromagnetik infra merah dengan karakteristik gelombang adalah panjang gelombang 770nm-106 nm, tujuan untuk pemanasan struktur muskuloskeletal yang terletak superfisial dengan daya penetrasi 0,8-1mm. Dosisnya dilakukan 6 kali terapi, 2 sampai 3 kali per minggu dengan waktu pemberian 30 menit setiap kali terapi.

Prosedur terapi infrared:  
- Menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman.

* Sebelum melakukan tindakan terapi melakukan pemeriksaan
* Terapis memposisikan pasien senyaman mungkin,
* Terapis mengatur alat infrered dan waktunya
* Bagian yang akan diterapi tidak ditutupi oleh pakaian sehingga infrared akan langsung mengenai kulit dan memberikan hasil yang optimal.
* Selesai terapi akan ditandai dengan bunyi timer dari alat infrared.
* Jangan langsung berdiri atau duduk, tetap berbaring beberapa saat untuk mengembalikan aliran darah ke normal.
* Terapis akan kembali melakukan pemeriksaan mengenai efek yang dirasakan setelah selesai terapi.

(flexfreeclinic.com)