Nama: Nurbi Wengkuthami

Nim: 1710301132

**LO TUTORIAL PNF**

 SOAL:

1. Teknik PNF seperti apa yang bisa di terapkan kepada pasien sesuai dengan kondisi pasien pada sekenario tersebut ? Jelaskan beserta gerakan dan step-stepnya dan intruksinya?
2. bagaimana cara fisioterapi (itervensi) untuk menurunkan skla nyeri pada kasus tersebut?

JAWAB:

1. Teknik fleksi/adduksi/lateral dengan fleksi elbow.

- Posisi px tidue terlentang, ft di posisi samping paisen

-Pertama posisi pasien ekstensi elbow dengan fleksi wirst

-Lalu ft mengintruksikan untuk menekuk elbow dengan mengikuti gerakan sampai akhir.

1. Dengan kompres hangat: dapat melebarkan pembuluh darah, memeperlancar aliran darah, dan membantu otot yang sakit dan nyeri untuk rileks.