NAMA : IHZA NUR’ANNISA ARTATI

NIM : 1710301137

KELAS : 8C2 S1 FISIOTERAPI

L.O 1.2

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. Rhythmical Initiation.

Caranya ; terapis melakukan gerakan pasif, kemudian pasien melakukan gerakan aktif seperti gerakan pafis yang dilakukan terapis, gerakan selanjutnya diberikan tahanan, baik agonis maupun antagonis patron dapat dilakukan dalam waktu yang tidak sama.

Contract Relax

Contract relax stretching merupakan salah satu teknik peregangan proprioceptive neuromuscular fascilitation (PNF) yang melibatkan kontraksi isometrik dari otot yang mengalami spasme/ketegangan yang diikuti fase relaksasi kemudian diberikan stretching secara pasif dari otot yang mengalami ketegangan tersebut.

Caranya ; Gerakan pasif atau aktif pada patron gerak agonis sampai batas gerak. Pasien diminta mengkontraksikan secara isotonic dari otot-otot antagonis yang mengalami pemendekan. Aba-aba =”tarik !” atau “dorong !”, Tambah lingkut gerak sendi pada tiga arah gerakan, tetap diam dekat posisi batas dari gerakan, pasien diminta untuk relaks pada antagonis patron sampai betul-betul timbul relaksasi tersebut, gerak patron agonis secara pasif atau aktif, ulangi prosedur diatas, dengan perbesar gerak patron agonis dengan menambah LGS.

Hold Relax

Hold relax mirip dengan teknik contract relax. Hold relax digunakan saat agonis terlalu lemah untuk mengaktifkan sewajarnya.

Caranya; Gerakan dalam patron pasif atau aktif dari group agonis sampai pada

batas gerak atau sampai timbul rasa sakit, terapis memberikan penambahan

tahanan pelan-pelan pada antagonis patron, pasien harus menahan tanpa membuat

gerakan. Aba-aba =” tahan di sini !” · Relaks sejenak pada patron antagonis,

tunggu sampai timbul relaksasi pada group agonis, gerak pasif atau aktif pada

agonis patron, ulangi prosedur diatas, penambahan gerak patron agonis, berarti

menambah LGS.

1. Modalitas terapi yang diberikan yaitu :
2. Infra Red

Efek fisiologis berupa aktifasi reseptor panas superfisial pada kulit. Selanjutnya dapat merubah transmisi atau konduksi saraf sensoris ketik menghantarkan nyeri sehingga nyeri berkurang. Pada pengguanan lampu non luminous jarak lampu yang digunakan adalah antara 45 – 60 cm, sinar diusahakan tegak lurus dengan daerah yang diobati serta waktu antara 10 – 30 menit. Pada penggunaan lampu luminous jarak lampu 35 – 45 cm, sinar diusahakan tegak lurus, waktu antara 10 – 30 menit disesuaikan dengan kondisi penyakitnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas jarak infra merah terhadap ambang nyeri.

Prosedur

1.    Menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman.  
2.     terapis akan memeriksa kembali daerah yang akan diberikan terapi dan melakukan wawancara kembali mengenai kelainan yang diderita dan kemungkinan kontraindikasi untuk pemberian terapi dan riwayat alergi terhadap suhu panas. terapis akan menjelaskan sekali lagi tujuan terapi infrared sesuai kondisi dan keadaan seseorang, tiap individu berbeda.  
3.     terapis akan membersihkan daerah yang akan diterapi dari minyak ataupun kotoran yang menempel di kulit termasuk dari lotion atau obat-obat gosok yang dipakai sebelumnya menggunakan kapas alkohol atau kapas yang diberi air. Bila mempunyai kulit yang sensitif dan kering sekali sebaiknya diberitahukan kepada terapis yang akan menerapi, sehingga tidak akan digunakan kapas alkohol yang kadang dapat menyebabkan iritasi kulit.  
4.     terapis akan memposisikan bagian yang akan diterapi senyaman mungkin, bagian yang akan diterapi tidak ditutupi oleh pakaian sehingga infrared akan langsung mengenai kulit dan memberikan hasil yang optimal.  
5.     terapis akan melakukan pengaturan dosis waktu dan posisi alat infrared.  
6.    Kemudian segera infrared akan diberikan, jangan menatap langsung lampu infrared.  
7.    Bila terasa nyeri atau panas berlebihan saat terapi berlangsung segera bilang kepada terapis atau dokter yang menerapi.  
8.    Selesai terapi akan ditandai oleh bunyi timer dari alat infrared. Jangan langsung berdiri atau duduk, tetap berbaring beberapa saat untuk mengembalikan aliran darah ke normal.  
9.     terapis akan kembali melakukan pemeriksaan dan wawancara mengenai efek yang dirasakan setelah selesai terapi.

Modalitas fisioterapi berupa Electrical Stimulation (ES) arus faradik yang

terdiri dari durasi singkat listrik bolak-balik (AC) yang tidak simetris dan

mempunyai durasi 0,01-1 ms dengan frekuensi 50-100 Hz. Pemberian Electrical

Stimulation (ES) untuk menstimulasi otot, redukasi dari aksi otot, melatih fungsi otot baru, meningkatkan sirkulasi serta mencegah perlengketan.