Nama : Indun Lexy Pratiwi

NIM : 1710301084

Kelas : 8B2

LO Tutor 1.2 PNF

1. Dari beberapa tekhnik pnf, mana yg paling tepat d gunakan untuk kasus pada skenario?

Menggunakan teknik upper extremity yang terdiri dari D1 flexi-ext dan D2 flexi-ext

D1 flexi : flx-add-ext rotasi

D1 ext : ext-abd-int rotasi

D2 flexi : flx-abd-ext rotasi

D2 ext : ext-add-int rotasi

Latihan pola PNF memulai dengan memperpanjang grup otot atau dengan posisi stretching. Grup otot kemudian dikontraksikan, gerakan bagian tubuh sepanjang luas gerak sendi.

<https://pdfcoffee.com/propioseptif-neuromuscular-facilitation-tugas-pdf-free.html>

1. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan tekhnik PNF?

Dengan tahanan yang diaplikasikan secara tepat dapat menghasilkan irradiasi. Irradiasi sebagai penyebaran respon terhadap stimulasi. Respon ini dapat dilihat sebagai peningkatan fasilitasi (kontraksi) atau inhibisi (relaksasi pada otot-otot sinergis dan pola gerakan.

<https://www.slideshare.net/YantoPhysio/konsep-dasar-pnf>