**Nama : Tis’a Febriana M Q**

**NIM : 1710301088**

**Kelas : 8B2 Fisioterapi**

Soal LO 1.2 PNF

1. Dari beberapa tekhnik pnf, mana yg paling tepat digunakan untuk kasus pada skenario?
2. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan tekhnik PNF?

Jawab :

1. Teknik untuk kasus di skenario karena px mempunyai keluhan nyeri pada siku kanan bagian belakang saat ditekuk makan teknik PNF yang paling tepat yaitu dengan pola gerak lengan (Flexi – Abduksi – Eksorotasi dengan Siku Fleksi)

Skapula: posterior elevasi

Shoulder: fleksi, abduksi, dan eksorotasi

Siku dan lengan bawah: fleksi, supinasi

Pergelangan tangan dan tangan: radial deviasai, jari-jari ekstensi

1. Cara meningkatkan rangsangan impuls dengan teknik PNF yaitu dengan melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

*Overflow principle* ; motoris impuls dapat diperkuat oleh motoris impuls yang lain dari group otot yang lebih kuat yang dalam waktu bersamaan berkontraksi, dimana otot-otot tersebut mempunyai fungsi yang sama (otot-otot sinergis). *Overflow principle* ini menimbulkan apa yang disebut iradiasi. Rangsang saraf motoris mempunyai nilai ambang rangsang tertentu (semuanya atau tidak sama sekali).

*Innervatie reciprocal* ; aktifitas refleks kontraksi otot agonis akan membuat relaks antagonisnya.

*Inductie successive (Sherington)* ; agonis akan terfasillitasi ketika antagonisnya berkontraksi atau agonisnya berkontraksi atau agonis akan lebih mudah berkontraksi apabila sebelumnya dilakukan kontraksi pada antagonisnya. Semakin kuat kontraksi antagonis semakin kuat efek fasilitasinya.

Sumber: http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319843/penelitian/LATIHAN+FLEKSIBILITAS+DENGAN+METODE+PNF.pdf