**LO PNF 1.2**

Nama : Wini Festa Mahardika

NIM : 171030189

Kelas : 8B.2 Fisioterapi

1. Dari beberapa teknik PNF, mana yang paling tepat digunakan untuk kasus pada scenario?

Dengan teknik PNF yang difokuskan pada anggota gerak atas atau pola PNF upper extremity yang meliputi gerakan d1 dan d2 fleksi-ekstensi dengan tujuan untuk menambah kekuatan otot, relaksasi, memperbaiki koordinasi, mengurangi sakit, menambah LGS, menambah stabilitasi, mengajarkan kembali gerakan

1. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan teknik PNF?

Hindle, et al. (2012: 105) menjelaskan PNF sebagai berikut “Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) merupakan teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada gerakan peregangan aktif dan pasif”. Hindle, et al. (2012: 111) dalam jurnal internasional menerangkan bahwa peregangan PNF efektif dalam meningkatkan dan 22 mempertahankan ROM, meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot, dan meningkatkan atletis kinerja, terutama setelah olahraga. Hal ini juga dilakukan secara rutin dan konsisten harus diikuti untuk mencapai dan mempertahankan manfaat dari teknik PNF. PNF digunakan untuk meningkatkan rentang gerak, meskipun penelitian kecil telah dilakukan untuk mengevaluasi teori yang lain di balik itu. Ketika teknik peregangan ini dilakukan secara konsisten dan pascalatihan mampu meningkatkan kinerja atletik, bersama dengan berbagai gerakan. Tujuan PNF adalah untuk meningkatkan jangkauan gerak dan kinerja dan menunjukkan potensi manfaat jika dilakukan secara benar dan konsisten (Hindle, et al., (2012: 105).

 Impuls proprioseptif diakibatkan oleh adanya rangsangan yang bersifat penekanan, penarikan, dan peregangan terhadap alat perasa propioseptif yang berada pada otot, tendon, dan persendian mengakibatkan dikeluarkannya implus. Alat perasa propioseptif tersebut dikenal sebagai alat pacini. Impuls propioseptif disalurkan ke ganglion spinal dan disampaikan ke nukleus goll dan burdach serta sebagian ke nukleus kuneatus lateralis oleh akson-akson ganglion spinal, yang dikenal sebagai funikulus grasilis dan funikulus kuneatus. Sistem proprioseptif atau rasa tekan merupakan stimulus internal yang berasal dari posisi-posisi bagian tubuh, pergerakan otot, sendi, tendon maupun keseimbangan serta suhu. Sebagian anak tidak akan melihat kakinya pada saat berjalan karena informasi sensoris akan disampaikan ke otak melalui posisi dan gerakan kaki pada otot dan sendi