Nama: Novia Tri Wahyuni

NIM: 1710301085

Kelas: 8B2 Fisioterapi

LO 1.2 PNF

1. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan tekhnik PNF?

Jawab : 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

2. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan tekhnik PNF?

Jawab : Cara meningkatkan rangsangan impuls dengan tekhnik PNF yaitu dengan konsep perawatan dengan empat mekanisme teoretis, yang disebut sebagai penghambatan autogenik, penghambatan timbal balik, relaksasi stres, dan teori kontrol gerbang, yang meningkatkan jangkauan gerak dan aktivasi otot. Fasilitasi neuromuskular proprioseptif telah dilaporkan efektif dalam menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan fungsional. proprioseptif metode fasilitasi neuromuscular, terutama yang melibatkan aktivasi timbal balik dari agonis dan antagonis untuk gerakan yang diinginkan, memberikan potensi terbesar untuk fungsi otot.