Nama : Bunga Dita Islamia

Nim : 1710301082

TUTOR LO 1.2

Soal

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

2. Bagaimana cara meningkatkan rangsangan implus dengan tekhnik PNF? (Novia)

Jawaban :

1. Teknik untuk kasus di skenario karena px mempunyai keluhan nyeri pada siku kanan bagian belakang saat ditekuk maka 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. terapi latihan menggunakan PNF Slowreversal. Teknik Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) pada hakikatnya memberikan rangsangan pada proprioseptor untuk meningkatkan kebutuhan dari mekanisme neuromuskular, sehingga diperoleh respon yang mudah. Sistem mekanisme neuromuskular mempersiapkan suatu gerakan dalam memberikan respon terhadap kebutuhan aktivitas. To facilitate berarti membuat mudah dan membuat lebih mudah. Dengan demikian maka neuromuscular fasilitation dapat diartikan sebagai memberikan rangsangan pada proprioseptor untuk meningkatkan kebutuhan dari mekanisme neuromuskular, sehingga diperoleh respon yang mudah proses dimana respon mekanisme neuromuskular dibuat mudah atau lebih mudah.Tujuan pengobatan PNF antara lain untuk : 1).Meningkatkan kontraksi otot, 2). Meningkatkan stabilitas sendi, 3). Meningkatkan daya tahan otot, 4). Meningkatkan tingkat rileksasi. Hasil yang didapat setelah pasien melakukan progam terapi latihan dengan metode PNF Slow reversal sebanyak 5 kali adalah pasien merasakan nyeri yang berkurang, spasme otot berkurang, luas gerak sendi meningkat, serta pemeriksaan fungsional jette yang menunjukkan adanya kemajuan.