Nama : Devi Berliana

NIM : 1710301131

Kelas : 8C2 Fisioterapi

Tugas SL Technique and Treating PNF

Pertanyaan :

1. Macam2 kontraksi group otot
2. Sebutkan teknik PNF
3. Sebutkan teknik dalam penangaban PN

Jawaban :

1. Kontraksi group ada 2, yaitu isometri dan isotonik. Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. Isotonik :kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.
2. Teknik pnf : Fasilitasi atau inhibisi, Dalam satu arah gerak /dua arah gerak, Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis.
3. Macam teknik pnf :
   1. Rhytmical initiations (pumping –up)
   2. Repeated contractions
   3. Strectch refleks
   4. Combinations of isotonik
   5. Timing for emphasis (Pivoting)
   6. Hold relax
   7. Contract – relax
   8. Slow reversal
   9. Stabilizations
   10. Stabilizing reverzal
   11. Rhytmical stabilizations