

Izin menjawab pertanyaan bapak

Nama: Jeny Milenia

Nim: 1710301182

Kelas: Fisioterapi 8c5

1. Sebutkan Macam Kontraksi Group otot?

Kontraksi grup otot terdiri dari Isometrik dan Isotonus,

- Isometrik merupakan kontraksi otot yang ditandai oleh peningkatan tonus tanpa disertai perubahan panjang pendek otot (ROM)
- Isotonus merupakan kontraksi otot yang ditandai oleh peningkatan tonus disertai perubahan panjang pendek otot (ROM)

2. Sebutkan tehnik dalam PNF?

- Fasilitasi atau inhibisi
- Dalam satu arah gerak /dua arah gerak
- Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis

3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF?

- Rhythmical initiations (pumping –up)
- Repeated contractions
- Stretch refleks
- Combinations of isotoniik
- Timing for emphasis (Pivoting)
- Hold relax
- Contract – relax
- Slow reversal
- Stabilizations
- Stabilizing reversal
- Rhythmical stabilizations