

NAMA:SULASTRI

NIM:1710301164

KELAS:8C4 S1 FISIOTERAPI

1. Sebutkan Macam Kontraksi Group otot?

1. Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. (ROM)
2. Isotonus : kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.

2. Sebutkan tehnik dalam PNF?

1. Fasilitasi atau inhibisi
2. Dalam satu arah gerak /dua arah gerak
3. Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis.

3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF?

1. Rhythmical initiations (pumping –up)
2. Repeated contractions
3. Stretch refleks
4. Combinations of isotoniik
5. Timing for emphasis (Pivoting)
6. Hold relax
7. Contract – relax
8. Slow reversal
9. Stabilizations
10. Stabilizing reversal
11. Rhythmical stabilizations