

Nama : Riska zahara
NIM : 1710301102
Kelas : 8B4 Fisioterapi

1. Sebutkan Macam-Macam Kontraksi Group otot?

Jawab :

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

2. Sebutkan tehnik dalam PNF?

Jawab :

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

3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF?

Jawab :

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