

**PENGUKURAN KHUSUS LGS & FLEKSIBILITAS LOWER
EXTREMITY DAN VERTEBRA**



Disusun Oleh :

Nama : Trie Utami

Nim : 2010301051

Kelas : 2A4

UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

Gerakan Aktif

1. Hip

a. Fleksi & Ekstensi



S : E – 0 – F
S : 15 – 0 – 70

b. Abduksi & Adduksi



F : ABD – 0 – ADD
F : 60 – 0 – 80

c. Internal rotasi & Eksternal rotasi



T : EKS – 0 – IN
T : 40 – 0 – 20

2. Knee

a. Fleksi & Ekstensi



S : E – 0 – F
S : 0 – 0 – 40

3. Ankle

a. Dorso fleksi & Plantar fleksi



S : P – 0 – D
S : 90 – 0 – 30

b. Inversi & Eversi



F : E – 0 – I
F : 40 – 0 – 80

Gerakan Pasif

1. Hip

a. Fleksi & Ekstensi



S : E – 0 – F
S : 10 – 0 – 80

b. Abduksi & Adduksi



F : ABD – 0 – ADD
F : 20 – 0 – 30

c. Internal rotasi & Eksternal rotasi



T : EKS – 0 – IN
T : 40 – 0 – 30

2. Knee

a. Fleksi & Ekstensi



S : E – 0 – F
S : 0 – 0 – 60

3. Ankle

a. Dorso Fleksi & Plantar Fleksi



S : P - 0 - D
S : 80 - 0 - 70

b. Inversi & Eversi



F : E - 0 - I
F : 40 - 0 - 70