

PRAKTIKUM 6 KINESIOLOGI

DASAR MATERI PELVIC DAN HIP

MODUL DASAR KEILMUAN FISIOTERAPI SEM-2

(Closen pengampu : Bapak Andry Ariyanto, SST.H.MOR)

Nama : Hafizatul Nadia

NIM : 2010301054

Kelas : 2A4

Prodi : S1-Fisioterapi

2. Soal : Lakukan analisis Lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri
Sebutkan komponen apa saja yang bergerak (tulang, otot, nerve, sendi).

Lumbo pelvic rhytme merupakan gerakan koordinasi antara Lumbar spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat fleksi, ekstensi dan mengangkat benda dari tanah. Pada gerakan Lumbo pelvic rhytme pertama gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi menuju netral. Fleksi tangan gerak total untuk membungkukkan ke arah depan sekitar 45° dari tulang belakang lumbar sekitar 60° . Sedangkan fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbar spine - sacroiliac - hip joint. Dalam gerakan tersebut terdapat beberapa komponen yang membantu (komponen pembantu) seperti, Os (tulang), muscle (otot), serta joint (sendi).

I. Os / tulang yang bergerak pada Lumbo Pelvic rhytme

- Vertebra :
- Os Vertebra Lumbalis
 - Os Vertebra Cervical
 - Os Vertebra Thoracal
 - Os Sacrum
 - Os coccygis

- Pelvic :
- Os Pubis
 - Os Ischi
 - Os Ilium
 - Os Acetabulum
 - SIAJ (Sacro Iliaca Anterior Superior)
 - SIAI (Sacro Iliaca Anterior Inferior)

II. Otot / muscle yang bergerak pada Lumbo pelvic rhythm

1. a. Deep :
 - Muscle longissimus capitis
 - Muscle splenius capitis
 - Muscle serratus posterior superior
 - Muscle external intercostal
 - Muscle cervicis
 - Muscle erector spinae
 - spinalis
 - longissimus
 - iliocostalis
 - Muscle internal oblique
 - Muscle external oblique
 - Muscle serratus posterior inferior

- b. Deeper :
 - Muscle transversus spinalis
 - Semi spinalis capitis
 - Semi spinalis cervicis
 - semispinalis thoracis
 - multifidus
 - Muscle quadratus lumborum

2. Muscle trapezius

3. Muscle levator scapulae

4. Muscle rhomboid minor

5. Muscle rhomboid major

6. Muscle pada pennis

a. Muscle piriformis

b. Muscle gemellus superior

c. Muscle obturator internus

d. Quadratus femoris

e. Muscle gluteus medius

f. Muscle gluteus maximus

g. Muscle gluteus minimus

h. Muscle iliopsoas

- psoas minor

- quadratus lumborum

- iliacus

- psoas major

III. Saraf / nerve yang bergerak pada lumbo pelvic rythme

a. Cervical nerves (C₁-C₇)

- Cervical plexus
- brachial plexus
- Cervical enlargement

b. Thorac nerve (T₁-T₁₂)

- Intercostal nerves
- Lumbar enlargement

c. Lumbar nerves (L₁-L₅)

- Lumbar plexus

d. Sacral nerves (S₁-S₅)

- Sacral plexus
- cauda equina

e. Coccygeal nerve

IV. Sendi / joint yang bergerak pada lumbo pelvic rythme

1. Sendi cervical

- atlanto-occipital joint
- atlanto-axial joint

2. Sendi pada vertebra

- intervertebra joint
- intervertebra disc
- Costovertebral joint
- costotransverse joint
- costochondral joint
- Sternocostal joint
- Facet joint

3. Sendi Pada pelvic

- Lumbosacral joint
- sacrococcygeal joint
- Sacrospinococcygeal joint
- hip joint
- Pelvic symphysis joint