

Praktikum 6 : KINESIOLOGI DASAR PELVIC HIP

Nama : Endah Ayu Silviani

Nim : 2010301050

Kelas : 2A4

Lakukan analisis lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri, sebutkan

1. Komponen apa aja yang bergerak (tulang, otot, nerve(saraf),sendi)

Lumbopelvic Rhythm

Lumbopelvic rhythm merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah. Gerakan dari lumbopelvic rhythm ini dapat membantu kita dalam menganalisis gerakan pada lumbar dan untuk mengetahui otot yang mengalami abnormal pada region tersebut (Neumann, 2010). Pada saat kepala dan upper trunk (punggung atas) mulai fleksi, maka pelvis akan bergeser ke posterior (backward tilt) untuk mempertahankan pusat gravitasi seimbang diatas dasar tumpuan, ketika trunk melanjutkan gerakan fleksi maka dikontrol oleh otot ekstensor spine sampai sekitar 45 derajat, kemudian ligamen-ligamen bagian posterior akan tegang dan orientasi facet dalam bidang frontal sehingga memberikan stabilitas pada vertebra dan otot relaks. Pada akhir ROM, seluruh segmen vertebra di stabilisasi oleh ligamen-ligamen posterior dan facet joint. Pada gerakan ini memerlukan bantuan tulang, otot, nerve, dan sendiri berikut :

- 1) Tulang :

1. Tulang vertebra thoracica
2. Tulang vertebra lumbalis
3. Tulang sacrum dan coccygis
4. Tulang ischi , tulang pubis, tulang illium dan tulang acetabulum
5. SIAS dan SIAI

- 2) Otot dan saraf:

1. Otot : iliocostalis lumborum
Saraf : cabang cabang lateral dari Rr.dorsales nervi spinalis C8-11
Fungsi : seluruh otot ekstensi dorsal pada kontraksi kedua sisi. Fleksi lateral ke arah ipsilateral pada kontraksi satu sisi
2. Otot : intertransversarii medialis lumborum dan intertransversarii lateralis lumbalis
Saraf : cabang-cabang Rr.dorsales nervorum spinalium
Fungsi : kontraksi kedua sisi : stabilisasi dan ekstensi dorsal vertebra cervicalis dan lumbalis
Kontraksi satu sisi : fleksi lateral vertebra cervicalis dan lumbalis ke arah ipsilateral
3. Otot : interspinalis lumborum
Saraf : Rr.dorsales nervorum spinalium
Fungsi : Ekstensi dorsal vertebra cervicalis dan lumbalis

4. Otot : Psoas major dan illiacus
Saraf : nervus femoralis (L2-L4) dan cabang-cabang langsung plexus lumbalis
Fungsi : sendi panggul :fleksi dan eksorotasi dan vertebra lumbalis :
pada kontraksi satu sisi(punctum fixum pada femur) fleksi lateral
ke sisi ipsilateral : pada kontraksi kedua sisi : perubahan posisi
postural dari berbaring terlentang ke berdiri
5. Otot : puborectalis, pubococcygeus,
illiaococcygeus Saraf: pundendus (S2-4)
6. Otot : transversus perinei profundus dan transversus perinei
superficialis. Saraf : pundendus (S2-4)
7. Otot : sphincter ani externus , sphincter urethrae externus,
bulbospongiosus dan ischiocavernosus
Saraf : pundendus (S2-4)
8. Otot : gluteus maximus , gluteus medius, gluteus minimus dan
tensor fasciae latae
Saraf : gluteus superior (L4-S1)
9. Otot : piriformis, obturatorius internus, gemelli dan quadratus
femoris Saraf : cabang-cabang langsung plexus sacralis (L2-S2)

3) Sendi :

1. Intervertebra joint
2. Costovertebra joint
3. Costotransverse joint
4. Costochondral joint
5. Sternocostal joint
6. Lumbosacral joint
7. Sacrococcygeal joint
8. Sacroiliac joint, hip joint,dan pubic symphysis joint
9. Zygapophysialis joint