

Nama : Lutfiam Submawati

NIM : 2010301060

Kelas : 2A4

Soal

1). Lakukan analisis lumba pelvic ryhme pada diri sendiri.

Komponen apa saja yg bergerak (Tulang, otot, Nerve, Sendi)

⇒ Pengertian

↳ Lumba pelvic ryhme adalah suatu gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti pada saat fleksi, ekstensi dan mengangkat benda dari tanah. Pada gerakan lumba pelvic ryhme pertamanya gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi kedepan netral. Sedangkan fleksi dan ekstensi posisinya berdiri, gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbal spine - sacroiliac - Hip joints. Dalam gerakan tersebut terdapat komponen-komponen pembantu antara lain tulang (os), otot (muscle), saraf (Nerve) Sendi (joint)

A. Tulang (os) yg bergerak pada lumba pelvic ryhme

* Vertebra

- os vertebra cervical
- os vertebra thoracal
- os vertebra lumbalis
- os sacrum
- os coccyx

* Pelvic

- os pelvic
- os ischi dan os isium
- os acetabulum
- sacro ilia anterior superior (SIAS)
- sacro ilia anterior inferior (SIAI)

B. otot (muscle) yang bergerak pada lumba pelvis ryle

1). muscle trapezius

2). muscle levator scapulae

3). muscle rhomboid minor

4). muscle rhomboid major

5). muscle punggung bagian dalam

• Deep => 1). muscle longissimus capitis

2). muscle splenius capitis

3). muscle serratus ~~superior~~ posterior superior

4). muscle external intercostal

5). muscle splenius cervicis

6). muscle erector spinae

↳ - spinalis - longissimus - iliocostalis

7). muscle internal oblique

8). muscle serratus inferior superior

9). muscle external oblique

C. Saraf (Nerve) yang bergerak pada lumba pelvic Rytme

- 1). Cervical Nerves (C₁-C₃)
- 2). Thoracic Nerves (T₁-T₁₂)
- 3). Lumbar Nerves (L₁-L₅)
- 4). Sacral Nerves (S₁-S₅)

D. Sendi (Joint) yang bergerak pada lumba pelvic Rytme

1). Sendi Servical

- a. atlanto - occipital joint
- b. atlanto - axial joint

2). Sendi pada Vertebra

- a) Intervertebral joint
- b) facet joint
- c) Intervertebral disc
- d) Costovertebral joint
- e). Costotransverse joint
- f). Costochondral joint
- g). Sternocostal joint

3). Sendi pada pelvic

- a). lumbosacral joint
- b). sacro coccygeal joint
- c). sacrospinous joint
- d). hip joint
- e). pubic symphysis joint