

Nama : Trie Utami

Nim : 2010301051

Kelas : 2 A4

Soal

1) Lakukan analisis lumbopelvic ryhme pada diri sendiri. Sebutkan komponen apa saja yang bergerak (Tulang, otot, nerve, sendi)

▷ Lumbopelvic 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 lumbopelvic ryhme perlomanya gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi kedepan netral, fleksi perloma rentang gerak total untuk membungkukkan kearah depan sekitar  $45^\circ$  dari tulang belakang lumbal dan sekitar  $60^\circ$ . Sedangkan fleksi dan ekstensi POS: berdiri pada gerakan dimulai dari Cervical - thoracal - lumbal spine - Sacroiliac - Hip Joint. Dalam gerakan tersebut terdapat komponen-komponen pembantu antara lain tulang (os), otot (muscle), saraf (nerve), sendi (Joint)

A. Tulang (os) yg bergerak pada lumbopelvic Rhyhme

• Vertebra

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

• Pelvic

- os Pubis
- os ischi dan os ilium
- os acetabulum
- sacro ilioata anterior superior (SIAS)
- sacro ilioata anterior inferior (SIAI)

## B. Otot (muscle) yang bergerak pada lumbopelvic ryhme

1. muscle trapezius
2. muscle levator scapulae
3. muscle rhomboid minor
4. muscle rhomboid mayor
5. muscle punggung bagian dalam

### a.) deep : 1. muscle longissimus capitis

2. muscle splenius capitis
3. muscle seratus posterior superior
4. muscle external intercostal
5. muscle splenius cervicis
6. muscle erektor spinae

- Spinalis - longissimus - iliocostalis

7. muscle seratus inferior superior

8. muscle internal oblique

9. muscle eksternal oblique

### b.) deeper : 1. muscle transversospinalis

- semi spinalis capitis - semi spinalis cervicis
- semi thoracis - multifidus

2. muscle quadratus lumborum

## 6. muscle pada pelvis

1. muscle iliopsoas

- psoas minor - quadratus lumborum - iliacus - psoas major

2. muscle piriformis

3. muscle gemelli superior

4. muscle obturator internus

5. muscle quadratus femoris

6. muscle gluteus medius

7. muscle gluteus maximus

8. muscle gluteus minimus

C. Saraf (nerve) yang bergerak pada lumbal pelvic Rytme

1.) cervical nerves ( $C_1 - C_7$ )

- a. cervical plexus
- b. cervical enlargement
- c. brachial plexus

4.) Sacral nerves ( $S_1 - S_5$ )

- a. sacral plexus
- b. cauda equina

2.) Thoracic nerves ( $T_1 - T_{12}$ )

- a. intercostal nerves
- b. lumbar enlargement

5.) Coccygeal nerve

3.) Lumbar nerves ( $L_1 - L_5$ )

- lumbar plexus

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

1.) Sendi cervical

- 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 pelvis

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