

Nama : Rati Ihlasiyani Ar.Hael
Nim : 2010301048
Kelas:2A4
Prodi: S1-Fisioterapi

PRAKTIKUM
ANALISIS LUMBO PELVIC RYTHM DAN KOMPONEN YANG BERGERAK
PADA DIRI SENDIRI

- Lumbo Pelvic 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.
- Pada gerakan lumbo pelvichrytme pertama gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi menuju netral, fleksi tang gerak total untuk membungkukkan kearah depan sekitar 45° dari tulang belakang lumbar sekitar 60° .
- Ketika kita melakukan lumbo pelvic rhythm maka akan banyak komponen yang akan bekerja seperti tulang, otot, sendi, dan syaraf.

- Tulang yang bekerja
 - ✓ Lumbar
 - ✓ Pelvic
 - ✓ Caput femur
 - ✓ Sacrum

- Tulang yang bergerak dalam lumbar pelvic
 - ✓ Tulang fertebra
 - 7 tulang cervical vertebra
 - 12 tulang thoracic vertebra
 - 5 tulang lumbar vertebra
 - ✓ Tulang pelvic
 - Sacrum
 - Ilium
 - pubis

- Sendi
 - ✓ Sacroilac joint
 - ✓ Sacro kogsigeus
 - ✓ Sacro lumablis

- nerve (syaraf)
 - ✓ Ilioguita nerve (lumbar 2-4)
 - ✓ Pudendedal nerve (sacrum)
 - ✓ Obturator nerve (lumbar 5)

- Otot yang bekerja :
 - ✓ Muscle iliocostalis lumborum berfungsi untuk melakukan ekstensi dorsal pada

- kontraksi ke dua sisi
- ✓ Muscle intertransversari medialis lumborum dan muscle intertransversal lateralis lumborum yang berfungsi :
 - Kontraksi kedua sisi : stabilisasi dan ekstensi dorsal vetebra cervialis dan lumbalis
 - Kontraksi satu sisi : melakukan fleksi lateral vetebra carvialis dan lumbalis kearah ipsilateral
- ✓ Muscle inter spinalis lumborum
 - Fungsi : melakukan ekstensi dorsal vetebra cervicales dan lumbal
- ✓ Muscle hip
- ✓ Muscle spine