

Nama = Nilawati Ayu Pratiwi

Nim = 2010301059

Praktikum : Analisis Lumbopelvic rhythm dan jelaskan komponen yang bergerak

Pengertian Lumbopelvic rhythm ?

Lumbopelvic rhythm merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah.

Contoh gambar !!!



* ada beberapa tulang berpartisipasi sehingga terbentuklah Lumbopelvic Rhythm diantaranya yaitu :

- vertebra

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

- pelvic

- os pubis
- os ischi dan os ilium
- os acetabulum
- sacro iliac anterior superior (SIAS)
- sacro iliac anterior inferior (SIAI)

* Dan juga ada beberapa otot yang ikut serta dalam membentuk Lumbopelvic Rhythm diantaranya yaitu :

- M. multifidus

- M. Diaphragm

- Pelvic floor muscles

- Transvers abdominus

- Pelvic major

* Kemudian pada nerve yaitu ada ilioingual nerve, femoral nerve, obturator nerve dan genitofemoral nerve.

* dan yang terakhir ada sendi yaitu sacroiliac joint dan sendi lainnya.