

PRAKTIKUM 6 DASAR KEILMUAN FISIOTERAPI

KINESIOLOGI DASAR

(PELVIC HIP)



DI BUAT OLEH :

Rahmatia Azhari

2010301058

2A4

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA 2021

TUGAS PRAKTIKUM :

Lakukan analisis Lumbo Pelvic Rhythme pada diri sendiri dan sebutkan komponen apa saja yang ikut bergerak (Tulang,Otot,Sendi,dan Nerve)!!

a. Pengertian

Lumbo pelvic rhytme adalah suatu gerakan koodinasi antara lumbal spine dan pelvis yang terjadi selama fleksi punggung sampai jari-jari tangan mencapai lantai/tanah. Pada saat kepala dan punggung atas mulai fleksi, maka pelvis akan bergeser ke posterior untuk mempertahankan pusat gravitasi seimbang diatas dasar tumpuan. Ketika punggung berlanjut ke fleksi, maka dikontrol oleh otot ekstensor spine (menyebabkan gerak ekstensi yaitu meleuknya bagian tubuh) sampai sekitar 45°, ketika ligamen-ligamen bagian posterior akan tegang dan sendi facet sehingga memberikan stabilitas pada vertebra dan otot relax. Pelvis melanjutkan rotasi ke depan sampai memanjang penuh ke otot ekstensor spine dan hamstring tercapai lalu akhirnya ROM yang berfungsi untuk mengetahui batasan gerakan sendi yang normal dan sebagai dasar untuk menetapkan adanya kelainan ataupun untuk menyatakan batas gerakan sendi yang abnormal . ROM ini di pengaruhi oleh fleksibilitas otot ekstensor spine dan fascia serta otot ekstensor hip.

b. Hasil Analisa

Lumbo Pelvic Rhythme merupakan koordinasi yang terjadi pada Pelvic dan Tulang Belakang yang terfokus pada cara tulang belakang Lumbal bergerak dengan kombinasi gerakan yang terjadi di panggul. Hal ini adalah Hubungan Kinematik antara Vertebrae dan sendi pada pinggul selama gerakan terjadi pada bidang sagital.Pada gerakan Lumbo Pelvic terdapat komponen tubuh yang membantu pergerakan, yaitu Tulang,Otot,Sendi,dan Nerve.

1. Sendi yang berperan dalam pergerakan lumbo pelvic rhytme:

a) Pada tulang Pelvic

- Os Sacrum
- Os Coccyx
- Os Ischi
- Os Pubhis
- Os Illium
- Os Acetabullum

- Spina Iliaca anterior inferior (SIAI)
- Spina Iliaca anterior superior (SIAS)

b) Pada Tulang Vertebrae

- Os Vertebrae Cervical
- Os Vertebrae Thoracic
- Os Vertebrae Lumbal

2. Otot yang Berperan dalam pergerakan Lumbo Pelvic Rhythme

- Trapezius
- Levatoe Scapulae
- Rhomboid Minor
- Rhomboid Mayor
- Otot Punggung bagian belakang

❖ DEEP

- Longissimus Capitis
- Splenius Capitis
- Splenius Cervicis
- External Intercosta
- Serratus Posterior Superior
- Erector Spinae (iliocostalis, Longissimus, Spinalis)
- Serratus Posterior Inferior
- External Oblique
- Internal Oblique

❖ DEEPER

- Transversus Spinalis
- Quadratus Lumborum

f. Otot pada Pelvic

- Iliopsoas
- Piri Formis
- Gamellus Superior
- Gamelus Inferior
- Quadrates Femoris
- Gluteus Medius
- Gluteus Maximus
- Gluteus Minimus

3. Saraf yang menggerakkan Lumbo Pelvic:

- Cervical Nerves (C1-C8)
 - Cervical Plexus
 - Branchial Plexus
 - Cervical Enlargement
- Thoracic Nerves (T1-T12)
 - Intercosta Nerves
 - Lumbar enlargement
- Lumbar Nerves (L1-L5)
 - Lumbar Plexus
- Sacral Nerves

- Sacral Plexus
- Cauda Equina
- Coccygeal Nerve Co

4. Sendi yang menggerakkan Lumbo Pelvic Rhythme

- Sendi Servical
- Sendi pada vertebrae
- Intervertebra Joint
- Facet Joint
- Intervetebral Disc
- Costochondral Joint
- Costovertebral Joint
- Costotransverse Joint
- Sternocostal Joint
- Sendi pada Pelvic
- Lumbosacral Joint
- Sacrococcygeal Joint
- Sacroilliaca Joint
- Hip Joint
- Pubic Symphysis Joint