

Nama : Sanifa dinara.

Nim : 2010301046.

Praktikum : Modul dasar keumuan fisioterapi.

Soal :

10) Lakukan analisis Lumbo pelvic rhythem pada diri sendiri. Lalu komponen apa saja yang bergerak (tulang, otot, Nerve, sendi).

Pengertian : Lumbo pelvic rhythem merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah.

1.) Os/Tulang yang bergerak pada Lumbo pelvic rhythem

✓ Vertebra = - Os Vertebra lumbal.
- Os Vertebra cervical.
- Os Vertebra toracal.
- Os sacrum.
- Os coccygis.

✓ Pelvic = - Os Pubis.
- Os Ischi
- Os Ilium.
- Os acetabulum.
- Os SIAS (sacro iliaca anterior superior)
- SIAI (sacro iliaca anterior inferior).

2.) otot yang bergerak pada Lumbo pelvic rhythem.

(A) ✓ deep = - muscle longissimus capitis.

- muscle spilius capitis.
- muscle serratus posterior superior.
- muscle external intercostal.
- muscle erpicis.
- muscle erectur spinae. (spinalis, longissimus, iliocostalis).
- muscle internal oblique
- muscle eksternal oblique.
- muscle Serratus posterior inferior.

- ✦ Deeper = - muscle transversus Spinalis.
 - ✦ semi spinalis capitis.
 - ✦ semi spinalis cervicis.
 - ✦ semi spinalis thoracis
 - ✦ multifidus.

- (b). muscle trapezius.
- (c). muscle latissimus scapulae.
- (d). muscle rhomboid minor.
- (e). muscle rhomboid major.
- (f). muscle pada pennis.

3.) Saraf yang bergerak pada lombo pelvis Rhythme..
 ✦ enalargement.

- ✦ cervical plexus.
- ✦ branchial plexus.
- ✦ thoracic nerves
- ✦ lumbar nerves.
- ✦ lumbar enalat gemelit.
- ✦ lumbar plexus.
- ✦ coccygeal nerve
- ✦ sacral plexus.

4). sendi yang bergerak pada lombo pelvis Rhythme.

- ✦ disk.
- ✦ costochondral joint.
- ✦ costovertebral joint.
- ✦ sternocostal joint.
- ✦ lumbosacral joint.
- ✦ sacrococcygeal joint.
- ✦ sacroiliac joint.
- ✦ Hip joint

