

Pertanyaan.. Lakukan analisis lombo pelvic rhytme pada diri sendiri, Sebutkan komponen apa saja yang bergerak.

↳ Lombo pelvic rhytme merupakan gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti pada saat ekstensi, Fleksi serta mengangkat benda dari lantai. Pada gerakan lombo pelvic rhytme pertama gerakan Fleksi kedepan dan kembali dari Fleksi menuju ~~netral~~ Netral, Fleksi yang gerak total untuk membungkukan ke arah depan sekitar 45° dari tulang belakang lumbar sekitar 60° . Sedangkan Fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbar spine - sacro iliac hip joint. Dalam gerakan tersebut terdapat beberapa komponen yang membantu seperti os, muscle, joint.

1. Os / Tulang yg bergerak pada lombo pelvic rhytme

Vertebra = - Os Vertebra lumbalis

- Os Vertebra Cervical

- Os Vertebra Thoracal

- Os Sacrum

- Os Coccygis

Pelvic = - Os Pubis

- Os Ischi

- Os Ilium

- Os Acetabulum

- SIAS (Sacro Iliaca Anterior Superior)

- SIAI (Sacro Iliaca Anterior Inferior)

2. Otot / Muscle yang bergerak pada Lumbo Pelvic Region
1. a. Deep =
 - Muscle longissimus capitis
 - Muscle Splenius Capitis
 - Muscle external Intercostal
 - Muscle Cervicis
 - Muscle erector Spinal
 - * Spinalis
 - * longissimus
 - * iliocostalis
 - Muscle Internal oblique
 - Muscle external oblique
 - Muscle serratus Posterior Inferior
 - b. Deeper :
 - Muscle transversus Spinalis
 - Semi Spinalis capitis
 - Semi Spinalis cervicis
 - Semispinalis thoracis
 - Multifidus
 - Muscle quadratus lumborum
 2. Muscle trapezus
 3. Muscle Levator Scapulae
 4. Muscle Rhomboid minor
 5. Muscle Rhomboid major
 6.
 - a. muscle Piriformis
 - b. Muscle Gemellus Superior
 - c. Muscle Obicular Internus
 - d. Quadratus Femoris
 - e. Muscle gluteus medius
 - f. Muscle gluteus maximus
 - g. Muscle gluteus minimus
- A1. Muscle iliopsoas
 - Psoas minor
 - quadratus lumborum
 - iliacus
 - Psoas major

3. Saraf / Nerve yg bergerak pada lumbo pelvic rythme

A. Cervical nerves (C₁ - C₇)

- Cervical plexus
- Brachial plexus
- Cervical enlargement

B. Thorac Nerve (T₁ - T₁₂)

- Intercostal Nerves
- Lumbar enlargement

C. Lumbar nerves (L₁ - L₅)

- Lumbar plexus

D. ~~Sacral~~ Sacral nerves (S₁ - S₅)

- Sacral plexus
- Cauda equina

E. Coccygeal Nerve

4. Sendi / Joint yang bergerak pada lumbo pelvic rythme

1. Sendi Cervical

- Atlantoid - Occipital Joint
- Atlantoid - axial Joint

2. Sendi pada Vertebra

- Intervertebra Joint
- Intervertebra disc
- Costovertebral Joint
- Costochondral Joint
- Sternocostal Joint
- Facet Joint

3. Sendi pada Pelvic

- lumbosacral Joint
- Sacrococcygeal Joint
- Sacrospinous Joint

- Hip Joint
- Pelvic Symphysis Joint