

Nama : Anisa Aprianda

NIM : 2010301047

TUGAS PRAKTIKUM "KINESIOLOGI DASAR PELVIS DAN HIP"

Lakukan Analisis Lumbopelvic Rhythme pada diri sendiri. Sebutkan komponen apa saja yang bergerak (Tulang, Otot, Nerve, sendi).

1. Pengertian.

Gerakan Lumbopelvic Rhythme adalah gerakan fleksi-ekstensi lumbal dari posisi tegak (berdiri) yang nantinya akan bergerak kearah depan (Fleksi) yang menggerakkan sendi sacroiliaca. dengan contoh gerakan yaitu seseorang membungkuk kearah depan dengan posisi tangan menyentuh ibu jari kaki.

2. Hasil pengamatan

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. Lalu Tulang, Otot, Nerve, dan sendi apa saja kah yang bergerak.

a. Sendi yang berperan dalam pergerakan lumbo pelvic rhythme pertama Pada tulang

Pelvic Os. Sacrum, Os. Coccyx, Os. Ilium, Os. Acetabulum, Os. Pubis, Os. Ischi, Spina Iliaca anterior inferior (SIAI), dan Spina Iliaca anterior superior (SIAS), lalu Pada Tulang Vertebrae Os. Vertebrae Cervical, Os. Vertebrae Thoracic, dan Os. Vertebrae Lumbal.

b. Otot yang Berperan dalam pergerakan Lumbo Pelvic Rhythme yaitu Longissimus Capitis,

Splenius Cervicis, Splenius Capitis, External Intercosta, Erector Spinae (iliocostalis, Longissimus, Spinalis), Serratus Posterior Superior, Serratus Posterior Inferior, External Oblique, Internal Oblique. Dan Otot yang menggerakkan pada Pelvicnya sendiri adalah Iliopsoas, Piri Formis, Gamellus Superior, Gamellus Inferior, Quadrates Femoris, Gluteus Medius, Gluteus Minimus, dan Gluteus Maximus.

c. Saraf yang menggerakkan Lumbo Pelvic Cervical Nerves (C1-C8), Cervical

Enlargement, Cervical Plexus, Branchial Plexus, Thoracic Nerves (T1-T12), Lumbar Nerves (L1-L5), Lumbar enlargement, Lumbar Plexus, Coccygeal Nerve Co.4, dan Sacral Plexus.

d. Sendi yang bergerak selama Lumbo Pelvic Rhythme yaitu Facet Joint, Intervetebral

Disc, Costochondral Joint, Costovertebral Joint, Sternocostal Joint, Lumbosacral Joint,

Sacrococcygeal Joint, Sacroiliaca Joint, dan Hip Joint.