

PRAKTIKUM 6 : KINESIOLOGI DASAR PELVIC HIP

Nama : Azzahrah Salsabilla Toercya

NIM : 2010301049

Semester/Kelas : 2/A4

Lakukan analisis lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri, sebutkan :

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 meleukunya 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.

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

b) Pada Tulang Vertebrae

- Os Vertebrae Cervica
- Os Vertebrae Thoracic
- Os Vertebrae Lumbal

2. Sendi (joint) digerakan lumbo pelvic rhytme meliputi:

A. Intervertebra joint

- B. Costovertebral joint
- C. Costotransverse joint
- D. Costochondral joint
- E. Sternocostal joint
- F. Lumbosacral joint
- G. Sacrococcygeal joint
- H. Sacroiliac joint, Hip joint dan Pubic symphysis joint
- I. Zygapophysialis joint

3. Otot dan syaraf penyusun lumbo pelvic rhytme yaitu:

1. Muscle: M. iliocostalis lumborum

Inervasi: Cabang-cabang lateral dari Rr.dorsales nervi spinalis C8-11

Fungsi: Seluruh otot ekstensi dorsal pada kontraksi kedua sisi. Fleksi lateral ke arah ipsilateral pada kontraksi satu sisi

2. Muscle: M. Intertransversari medialis lumborum dan M. Intertransversari laterales lumborum

Inervasi: Cabang-cabang Rr. Dorsales nervorum spinalium

Fungsi: Kontraksi kedua sisi : stabilisasi dan ekstensi dorsal vertebra cervicalis dan lumbalis

Kontraksi satu sisi: fleksi lateral vertebra cervicalis dan lumbalis ke arah ipsilateral

3. Muscle: M. Interspinales lumborum

Inervasi: Rr. Dorsales nervorum spinalium

Fungsi: ekstensi dorsal vertebra cervicales dan lumbales

4. Muscle: M. Psoas major dan M. Iliacus

Inervasi: N. Feromalis (L2-L4) dan cabang-cabang langsung plexus lumbalis

Fungsi: Sendi panggul: fleksi dan eksorotasi dan vertebra lumbalis: pada kontraksi satu sisi (punctum fixum pada femur) fleksi lateral kesisi ipsilateral: pada kontraksi kedua sisi: perubahan posisi postural dari berbaring telentang ke berdiri

5. Muscle: M. Puborectalis , M. Pubococcygeus dan M. Iliococcygeus

Inervasi: N.pundendus (S2-4)

6. Muscle: M. Transversus perinei profundus dan M. Transversus perinei superficialis

Inervasi: N.pundendus (S2-4)

7. Muscle: M. Sphincter ani externus, M. Sphincter urethrae externus, M. Bulbospongiosus dan

M. Ischiocavernosus

Inervasi: N.pudendus (S2-4)

8. Muscle: M. Gluteus maximus, M. Gluteus medius , M. Gluteus minimus dan M. Tensor fasciae latae

Inervasi: N. Gluteus superior (L4-S1)

9. Muscle: M.piriformis, M. Obturatorius internus, M. Gemeli dan M. Quadratus femoris

Inervasi: Cabang-cabang langsung plexus sacralis (L5-S2)