

Nama : Annisa Auliya Toyibah

Nim : 2010301062

Kelas : 2AS

Matkul : Praktikum 6 Kinesiblogi dasar (Pelvic hip)
Modul Dasar Keilmuan Fisioterapi

Soal!

1. Lakukan analisis lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri.
Sebutkan komponen apa saja yang bergerak (Tulang, otot, nerve, Sendi)

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

Pada gerakan lumbo pelvic rhytme pertamanya gerakan fleksi ke depan dan kembali dari fleksi ke netral, fleksi pertama rentang gerak total untuk membungkukkan ke arah depan sekitar 45° dari tulang belakang lumbar dan 60° . Sedangkan fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbar spine - sacroiliac - hip joint. Dalam gerakan tersebut terdapat komponen-komponen pembantu antara lain tulang (os), otot (muscle), saraf (nerve), dan sendi (joint).

A. Tulang yang bergerak pada lumbo pelvic rhytme.

Vertebra

- Os Vertebra Cervical
- Os Vertebra thoracic
- Os Vertebra lumbalis
- Os Sacrum
- Os Coccygis

Pelvic

- Os Pubis
- Os Ischi & Os Ilium
- Os acetabulum
- Sacro Iliaca Anterior Superior (SIAS)
- Sacro Iliaca Anterior Inferior (SIAI)

B. Otot yang bergerak pada lumbo pelvic rhytme

1. Muscle trapezius
2. Muscle levator Scapulae
3. Muscle rhomboid minor
4. Muscle rhomboid mayor

s. Otot punggung bagian dalam

a. Deep : 1. Muscle longissimus Capitis

2. Muscle Splenius Capitis

3. Muscle Serratus Posterior Superior

4. Muscle external Intercostal

5. Muscle Splenius Cervicis

6. Muscle erector Spinae

- Spinalis

- longissimus

- Iliocostalis

7. Muscle Serratus Posterior Inferior

8. Muscle Internal oblique

9. Muscle external oblique

b. Deeper : 1. Muscle transversospinalis

- Semi Spinalis Capitis

- Semi Spinalis cervicis

- Semispinalis thoracis

- Multifidus

2. Muscle quadratus lumborum

6. Otot Pada Pelvic

a. Muscle Iliopsoas = - Psoas Minor

- Quadratus lumborum

- Iliacus

- Psoas Major

b. Muscle Piriformis

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| i. Muscle | Gamellus | Superior |
| d. Muscle | Obturator | Internus |
| e. Muscle | Quadratus | femoris |
| f. Muscle | Gluteus | medius |
| g. Muscle | Gluteus | maximus |
| h. Muscle | Gluteus | minimus |

C. Saraf (nerve) yg bergerak pada lumbo pelvic rhytme

1. Cervical nerves (C₁-C₇)

- Cervical plexus
- brachial plexus
- Cervical enlargement

2. Thoracic nerves (T₁-T₁₂)

- Intercostal nerves
- Lumbar enlargement

3. Lumbar nerves (L₁-L₅) → Lumbar plexus

4. Sacral nerves (S₁-S₅)

- Sacral plexus
- Cauda equina

5. Coccygeal nerve

D. Sendi (joint) yang bergerak Pada lumbo pelvic rhytme

1. Sendi Cervical

- atlanto - occipital joint
- atlanto - axial joint

2. Sendi pada vertebra

- Intervertebra joint
- Facet joint
- Intervertebral disc
- Costovertebral joint

a. Muscle Gemellus Superior

d. Muscle Obturator Internus

e. Muscle Quadratus femoris

f. Muscle Gluteus medius

g. Muscle Gluteus maximus

h. Muscle Gluteus minimus