

NIAMA : JULIANA TRI UTAMI  
NIM : 2010301076  
SEMESTER : 2  
KELAS : A / A5  
DOSEN : ANDRY ARIYANTO, Sst. Ft., M. OR

## PRAKTIKUM 6 : KINESILOGI DAIAR PELVIC HIP

Lakukan analisis lumbo pelvic rhyme pada diri sendiri. Sebutkan!

1. Komponen apa saja yang bergerak (tulang, muscle, nerve, sendi).

Jawaban:

Lumbopelvic rhyme merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine & pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti pada saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah. Pada gerakan lumbo pelvic rhyme pertamanya gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi kedepan ke netral, fleksi pertama rentang gerak total untuk membungkuk ke arah depan sekitar  $45^\circ$  dari tulang belakang lumbar sekitar  $60^\circ$ . Dan sedangkan fleksi-ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical-thoracic-lumbar spine-sacroiliac-terakhir hip joint secara proporsional, hal ini dengan keluasannya ROM (Range of Motion) penuh. Pada gerakan lumbo pelvic rhyme memerlukan kerja dari tulang, nerve, muscle, dan sendi antara lain:

1. Tulang (os) di gerakan lumbo pelvic rhyme mengikuti/meliputi:
- Os. vertebra thoracic
  - Os. vertebra lumbar
  - Os. Sacrum & os. coccygis
  - Os. Ichi, Os. pubis, ostium & os. acetabulum
  - SIAS dan SIAI

2. Sendi (joint) digerakkan lumbo pelvic rhyme meliputi:

- a. Sendi cervical : • atlanto - occipital joint  
• atlanto - axial joint

- b. Sendi pada vertebrae : • Intervertebra joint  
• facet joint  
• Intervertebral disc  
• Costovertebral joint  
• costotransverse joint  
• Costochondral joint  
• sternocostal joint

- c. Sendi pada pelvis : • lumbosacral joint  
• sacrococcygeal joint  
• Sacrospinale joint  
• hip joint  
• Pubic symphysis joint

3. otot (muscle) yang bergerak pada lumbo pelvic rhyme.

- m. trapezius
- m. levator scapulae
- m. Rhomboid minor
- m. Rhomboid mayor

• otot (muscle) punggung bagian dalam

- a. Deep : 1. m. Longissimus capitis  
2. m. splenius capitis  
3. m. Serratus Post. sup.  
4. m. external intercostal  
5. m. Splenius cervicis  
6. m. erector spinae  
- spinalis  
- longissimus  
- iliocostalis  
7. m. Serratus Post. inferior.  
8. m. internal oblique.  
9. m. external oblique.

- b. Deep : 1. m. transversus spinalis  
- semi spinalis capitis - semispinalis thoracis  
- semi spinalis cervicis - multifidus.  
2. muscle Quadratus lumborum  
3. m. Genuus superior

- otot muscle pd pelvic

a. M. Iliopsoas :

1. muscle psoas minor

2. Quadratus lumborum

3. Iliacus

4. Psoas major

b. M. Piriformis

c. M. Gemelli superior

d. M. Obturator internus

e. M. Quadratus femoris

f. M. Gluteus medius

g. M. Gluteus maximus

h. M. Gluteus minimus

4. Saraf (Nerve) yang bergetak pd lumbosacral pelvic rhythm.

- Cervical nerves (C<sub>1</sub> - C<sub>7</sub>) :

a. Cervical plexus

b. Brachial plexus

c. cervical enlargement

- Thoracic nerve (T<sub>1</sub> - T<sub>12</sub>)

a. Intercostal nerves

c. Lumbar enlargement

- Lumbar nerves (L<sub>1</sub> - L<sub>5</sub>) → lumbar plexus

- Sacral nerves (S<sub>1</sub> - S<sub>5</sub>)

a. sacral plexus

b. cauda equina

- Coccygeal nerve