

Syahr Nuuru Rifzky

2010301066

A5

Lumbopelvic Rhythm

Suatu gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvis terjadi selama fleksi trunk sampai jari-jari tangan mencapai lantai/tanah. ini disebut lumbopelvic rhythm. Pada saat kepala dan upper trunk mulai fleksi, maka pelvis akan bergeser ke posterior untuk mempertahankan pusat gravitasi seimbang diatas dasar tumpuan. Ketika trunk berlanjut ke fleksi, maka dikontrol oleh otot ekstensor spine sampai sekitar 45o. Kemudian ligamen-ligamen bagian posterior akan tegang dan orientasi facet dalam bidang frontal, sehingga memberikan stabilitas pada vertebra & otot relax. Pada akhir ROM, seluruh segmen vertebra di-stabilisasi oleh ligamen-ligamen posterior dan facet joint. Pada akhir ROM, pelvis mulai berotasi ke de-pan yang dikontrol oleh otot glu-teus maximus dan hamstring. Kemudian pelvis melanjutkan rotasi ke depan sampai pemanjangan penuh otot ekstensor spine dan hamstring tercapai. Akhir ROM dipengaruhi oleh fleksibilitas otot ekstensor spine dan fascia serta otot ekstensor hip. Pada saat trunk kembali ke posisi tegak, diawal gerakan otot ekstensor hip merotasikan pelvis kearah posterior. Kemudian otot ekstensor spine memanjangkan spine dari posisi fleksi. Lumbopelvic rhythm dapat terganggu akibat kebiasaan postur yang jelek, keterbatasan panjang otot atau fascia, atau injury dan gangguan proprioepsi.

1. Penyusun Tulang Pelvic

- Sacrum
- Ilium
- Sacroiliac Joint
- Acetabulum
- Coccyx
- Pubis
- Symphysis Pubis
- SIAS
- SIAI
- Foramen Otot pelvic

2. Otot Pada Pelvic

- Psoas Minor Muscle
- Psoas Major Muscle

- Iliacus Muscle

3. Sendi Pada Pelvic

- Sacroilac Joint
- Sacro Kogsigeus
- Sacro Lumablis

4. Saraf Pada Pelvic

- Saraf Pudental

5. Otot Yang membantu Pada Pelvic

- Pstineus
- Magnus
- Sartorius
- Longus
- Biceps Femoris
- Tensor Fascia Latea