

Nama : Febby Mandita Audini

NIM : 2010301065

Praktikum

Analisis Lumbo Pelvic Rhythme dan menyebutkan komponen apa saja yang bergerak (tulang, otot, nerve, sendi)

* Pengertian

Lumbo pelvic rhythme adalah suatu gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvis selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat posisi fleksi, ekstensi dan mengangkat benda dari tanah.

* Tulang yang bekerja pada lumbo pelvic rykme :

- Lumbal 1 - 5
- Sacrum
- Pelvic
- Tulang cervical
- Caput femur

* yang bekerja pada lumbo pelvic rhythme :

- Obturator nerve
- Bracial nerve
- Pudendal nerve
- Ilioguital nerve
- Femoralis nerve

* otot yang bekerja pada Lumbo pelvic Rhythme :

- otot ekstensor hip
- Transvers abdominus
- Pelvic floor muscle
- Gluteus maximus muscle
- Gluteus medius muscle

* Sendi yang bekerja pada Lumbo Pelvic rhythm:

- Hip joint
- Sacroiliac joint
- Lumbosacral joint
- Sacrocygeal joint
- Facet

Analisis Gerakan Lumbo Pelvic Rhythm

1. Normal lumbar and hip flexion
gerakan membungkuk ke depan yang normal dimana lumbar dan pelvic akan bergerak dengan fleksi lumbar 40 derajat pada fleksi hip 70 derajat
2. Limited hip flexion with excessive lumbar flexion
adanya gerakan terbatas fleksi pada hip karena ketegangan yang terjadi pada otot hamstring sehingga diperlukan gerakan fleksi yang lebih besar pada lumbar dan thoracal bawah.
3. Limited lumbar flexion with excessive hip flexion
adanya keterbatasan gerakan lumbar, maka diperlukan fleksi hip yang lebih besar.