

Nama : Hasriana

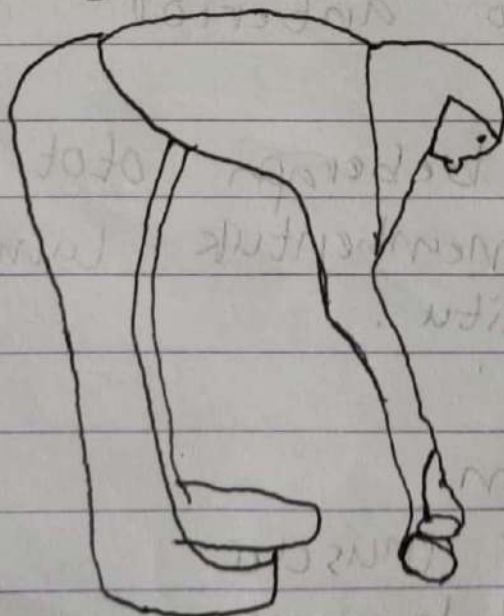
Nim : 2010301064

Praktikum : Analisis Lumbopelvic rhythm
dan jelaskan komponen yang bergerak.

Pengertian Lumbopelvic Rhythm ?

Lumbopelvic rhythm merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbal spine dan pelvis selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah.

contoh gambar !!!



Ada beberapa tulang berpartisipasi sehingga terbentuklah lumbopelvic rhythm diantaranya yaitu :

- Vertebra

- os vertebra thoracal
- os vertebra cervical
- os vertebra lumbalis
- os sacrum
- os coccyx

- Pelvic

- os Pubis
- os ischi dan os ilium
- os acetabulum
- sacro ilioo anterior ~~superior~~ (SIAI)
- sacro ilioo anterior inferior (SIAI)

▷ Dan juga ada beberapa otot yang ikut serta dalam membentuk lumbopelvic Rhythm diantaranya yaitu :

- M. Multifidus
- M. Diaphragm
- Pelvic floor muscles
- Transvers abdominus
- Pelvic Mayor

▷ Kemudian pada nerve yaitu ada iliogut

No. _____

Date: _____

nerve, femoral nerve, obturator nerve
dan gluteal nerve.

▷ Dan yang terakhir ada sendi yaitu
sacroiliac joint dan sendi lainnya.