

Nama : Karisma Wicaksono

Nim : 2010301069

Kelas : ZAS

Mattkul : Praktikum 6 Kinesitologi dasar (pelvic hip) (DKF)

Soal !

1. Lakukan analisis lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri. Sebutkan komponen apa saja yg bergerak (tulang, otot, neve, sendi)

=> Lumbo Pelvic Rhytme merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti pada saat fleksi, ekstensi dan mengangkat benda dari tanah pada gerakan lumbo pelvic rhytme pertamanya gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi kedepan ke netral, fleksi pertama rentang gerak total untuk membungkukkan kearah depan sekitar 45° dari tulang belakang lumbar dan sekitar 60° . Sedangkan fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbar spine - sacroiliac - hip joint. Dalam gerakan tersebut terdapat komponen^{xx} pembantu antara lain tulang (os), otot (muscle), saraf (nerve), sendi (joint)

A. Tulang (Os) yg bergerak pada lumbo pelvic Rhytme

- | | |
|------------------------|---|
| { Vertebra } | { Pelvic } |
| - Os Vertebra Cervical | - Os Pubis |
| - Os Vertebra thoracal | - Os ischi dan Os Ilium |
| - Os Vertebra lumbalis | - Os acetabulum |
| - Os Sacrum | - Sacro Iliaca anterior superior (SIAS) |
| - Os Coccygis | - Sacro Iliaca anterior Inferior (SIAI) |

B. Otot (muscle) yg bergerak pada lumbo pelvic Rhytme

1. Muscle trapezius
2. Muscle Levator scapulae
3. Muscle rhomboid minor
4. Muscle rhomboid mayor
5. Otot (Muscle) 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 erektor spinae
 - Spinalis - longicimus - illocostalis
- 7. Muscle Seratus Inferior Posterior
- 8. Muscle Internal oblique
- 9. Muscle eksternal oblique

- b. Deeper : 1. Muscle transversospinalis
 - semi spinalis capitis - semi spinalis Cervicis
 - Semispinalis thoracis - Multifidus
- 2. Muscle Quadratus lumborum

6. Otot (Muscle) pada Pelvic

- 1. Muscle Iliopsoas
 - Psoas minor, - Quadratus lumborum - Iliacus - Psoas major
- 2. Muscle Piriformis
- 3. Muscle gemelus superior
- 4. Muscle Obturator Internus
- 5. Muscle Quadratus Femoris
- 6. Muscle gluteus medius
- 7. Muscle gluteus maximus
- 8. Muscle gluteus minimus

C. Saraf (nerve) yang bergerak pada lumbo pelvic Rhytme

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Cervical nerves (C1-C7) <ul style="list-style-type: none"> a. Cervical Plexus b. Cervical enlargement c. brachral plexus 2. Thoracic nerves (T1-T12) <ul style="list-style-type: none"> a. Intercostal nerves b. lumbar enlargement 3. Lumbar nerves (L1-L5) <ul style="list-style-type: none"> - lumbar Plexus | <ul style="list-style-type: none"> 4. Sacral nerves (S1-S5) <ul style="list-style-type: none"> a. Sacral Plexus b. Cauda equina 5. Coccygeal nerve |
|---|---|

D. Sendi (Joint) yang bergerak pada lumbo pelvic Rhythme

1. Sendi Cervical

- a. atlanto - Occipital joint
- b. atlanto - axial joint

2. Sendi pada Vertebra

- a. Intervertebra joint
- b. Facet joint
- c. Intervertebral disc
- d. Costovertebral joint
- e. Costotransverse joint
- f. Costochondral joint
- g. sternocostal joint

3. Sendi pada Pelvic

- a. lumbosacral joint
- b. Sacro coccygeal joint
- c. Sacrailiac joint
- d. Hip joint
- e. pubic symphysis joint