

Nama : Iqahwanul muslimin
Nim : 2010301068
Kelas : A5
Makul : praktikum 6 kenestiologi dasar (pelvic hp) (DKF)

SOAL

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

JAWAB

- Lumbo pelvic rhytme merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine dan pelvic selama terjadi gerakan pada region tersebut seperti pada saat fleksi,ekstensi dan mengangkat benda dari tanah pada gerakan lumbo pelvic rhytme pertamanya gerakan fleksi kedepan dan kembali dari fleksi ke depan ke netral,fleksi pertama rentang gerak total untuk membukukan kearah depan sekitar 45 drajat dari tulang belakang lumbar dan sekitar 60 drajat 60 drajat.sedangkan fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical – thoracal – lumbar spine – sacroiliac – hip joint.Dalam gerakan tersebut terdapat komponen komponen pembantu antara lain tolang (os),oto (muscle),saraf (nerve),sendi (joint)

A. Tulang (os) yang bergerak pada lumbo pelvic rhytme

- Vertebrae
 - Os vertebrae cervical
 - Os vertebrae thoracal
 - Os vertebrae lumbalis
 - Os sacrum
 - Os cocygis
- Pelvic
 - Os pubis
 - Os ischi dan os Ilium
 - Os acetabulum
 - Sacro Iliaca anterior superior
 - Sacro Iliaca anterior inferior

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

- Muscle trapezius
- Muscle levator scapulae
- Muscle rhomboid minor
- Muscle rhomboid mayor
- Otot (muscle) punggung bagian dalam
 - ❖ Deep
 - Muscle longissimus capitis
 - Muscle splenius capitis
 - Muscle serratus posterior superior
 - Muscle eksternal intercostal

- Muscle splenius cervicis
- Muscle erector spinae
Spinalis – longissimus – iliocostalis
- Muscle serratus anterior posterior
- Muscle internal oblique
- Muscle external oblique

❖ Deeper

- Muscle transversospinalis
Semi spinalis – capitis – semi spinalis cervicis – semi spinalis thoracis – multifidus
- Muscle quadratus lumborum

▪ Otot (muscle) pada pelvis

- ✓ Muscle iliopsoas
Psoas minor – quadratus lumborum – iliacus – psoas major
- ✓ Muscle piriformis
- ✓ Muscle gemelli superior
- ✓ Muscle obturator internus
- ✓ Muscle quadratus femoris
- ✓ Muscle gluteus medius
- ✓ Muscle gluteus maximus
- ✓ Muscle gluteus minimus

C. Saraf (nerve) yg bergerak pada lumbo pelvic rhythm

- Cervical nerves (C1-C7)
 - Cervical plexus
 - Cervical enlargement
 - Brachial plexus
- Thoracic nerves (T1 – T2)
 - Intercostal nerves
 - Lumbar enlargement
- Lumbar nerves (L1-L5)
 - Lumbar plexus
- Sacral nerves (S1 – S5)
 - Sacral plexus
 - Sacral equine
- Coccygeal nerve

D. Sendi (Joint) yg bergerak pada lumbo pelvic rhythm

- Sendi cervical
 - Atlanto - occipital joint
 - Atlanto – axial joint
- Sendi pada vertebrae
 - Intervertebrae joint
 - Facet joint
 - Intervertebrae disc
 - costovertebrae joint
 - costovertebrae joint
 - costochondral joint
 - sterno costal joint

- sendi pada pelvic
 - lumbo sacral joint
 - sacro coccygeal joint
 - sacraillacjoint
 - hip joint
 - public shympisis joint