

Nama : Anggita Purnama

NIM : 2010301073

Kelas : 2A5/ Praktikum 6 Kinesiologi Dasar (Pelvic Hip)

- Analisis lumbo pelvic rhytme pada diri sendiri serta sebutkan komponennya apa saja
- lumbo pelvic rhytme merupakan suatu gerakan koordinasi yang terjadi antara lumbar spine dan pelvic. Selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti contohnya pada saat posisi fleksi, ekstensi, mengangkat benda dari tanah atau (gerakan saat ruku) hingga menyentuh jari kaki.

Gerakan lumbo pelvic rhytme :

a. Fleksi-ekstensi posisi berdiri

Mulai dari cervical, thoracal, lumbar spine, sacrolilac, teraldir hip joint, halus dengan keluasan lingkup gerak penuh.

b. Fleksi posisi berdiri kaki rapat

Mulai dari tubuh hingga lumbar condong, pelvis bergeser arah diikuti dengan sips homolateral ke arah kranial.

Komponen yang bergerak (tulang, otot, sendi, saraf)

- Tulang vertebra
 - 7 tulang cervical
 - 12 tulang thorakal
 - 5 tulang lumbal

Tulang pelvic

- symphysis pubis
- anterior superior iliac spine
- sacral
- anterior inferior iliac spine

- Otot bantu
 - pectineus
 - Sartorius
 - longus
 - biceps femoris

Otot utama

- psoas mayor muscle
- psoas minor muscle
- Iliacus muscle

- Sendi
 - Hip joint
 - lumba sacral joint
 - sacroiliac joint
 - inteervertebra joint
 - costovertebral joint

- Saraf
 - sinus vertebralis
 - spinal
 - genito femoral nerve
 - sacral plexus
 - brachial plexus