

Nama : Rizqi Rahmawati
NIM : 2010301072
Kelas : 2AS - Fisioterapi

No. _____

Date : _____

PR6

"(Kinesitologi Dasar (pelvic hip))"

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



Lumbo pelvic rhytme merupakan suatu gerakan koordinasi antara lumbar spine dan pelvis selama terjadi gerakan pada regio tersebut seperti 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 sekitar 60° . Sedangkan fleksi dan ekstensi posisi berdiri gerakan dimulai dari cervical - thoracal - lumbar spine - sacroiliac - hip joint. Dalam gerakan tersebut terdapat komponen pembantu antara lain tulang (os), otot (muscle), saraf (nerve), dan sendi (joint).

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

✿ Vertebra ✿

✿ Pelvic ✿

• Os vertebra Cervical

• Os vertebra thoracic

• Os vertebra lumbalis

• Os Sacrum

• Os coccygis

• Os pubis

• Os Ischi & Os Ilium

• Os acetabulum

• SIAS (sacro Iliaca Anterior Superior)

• SIAI (sacro Iliaca Anterior Inferior)

B. Otot (muscle) yang bergerak pada lumbo pelvic rhythm.

1. Muscle trapezius

2. Muscle levator scapulae

3. Muscle rhomboid minor

4. Muscle rhomboid mayor

5. Otot (muscle) punggung bagian dalam

~ Deep ~

1. Muscle longissimus capitis

2. Muscle Splenius Capitis

3. muscle Serratus posterior Superior

4. muscle external Intercostal

5. muscle Splenius ~~capitis~~ Cervicis

6. Muscle erector spinae

7. Muscle Serratus posterior Inferior

8. muscle Internal Oblique

9. muscle external Oblique.



~ Deeper ~

1. Muscle transversospinalis

- Semi Spinalis capitis
- Semi Spinalis cervicis
- Semi spinalis thoracis
- multifidus

6. Otot (muscle) pada pelvis

1. Muscle iliocostalis lumborum

↳ fungsi: Seluruh otot ekstensi dorsal pada kontraksi kedua sisi. fleksi lateral kearah ipsilateral pada kontraksi

2. Muscle psoas major & Iliacus

↳ fungsi: Sendi panggul: fleksi dan ekstrotasi dan vertebra lumbalis, pada kontraksi ~~kedua~~ satu sisi (punctum fixum pd femur) fleksi lateral kesisi ipsilateral: pada kontraksi kedua sisi: perubahan posisi postural dan berbaring telentang ke berdiri

3. Muscle Gluteus maximus, medius, & minimus dan maelous Tensor fasciae latae.

4. Muscle Obturator Internus

5. Muscle Quadratus femoris

6. Muscle periformis & Gemellus Superior.

C. Saraf (Nerve) yang bergerak pada lumbosakral Rhytme.

• Cervical Nerve (C₁-C₇)

- cervical plexus
- cervical enlargement
- brachial plexus

• Thoracic Nerve (T₁-T₁₂)

- Intercostal Nerves
- Lumbar enlargement

• Lumbar Nerves (L₁-L₅)

- Lumbar plexus
- Nerve femoralis

• Sacral Nerves (S₁-S₅)

- Sacral plexus
- Cauda equina

• Coccygeal Nerve

D. Sendi (Joint) yang bergerak

Pelvic

- lumbosacral joint
- hip joint
- pubic symphysis joint
- sacroiliac joint
- sacrococcygeal joint

vertebra

- Intervertebra joint
- Facet joint
- Intervertebral disc
- costovertebral joint
- costotransverse joint
- Costochondral joint
- Sternocostal joint

No.

Date :

• Sendi Cervical

≠ Atlanto - Occipital joint

≠ Atlanto - axial joint