

Nama : SOLVY ALYA MUSTARIF

NIM : 2010301070

### 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 bawah. Sedangkan aktivitas posisi berdiri terjadi gerakan dimulai dari cervical-thoracic lumbar ~~spine~~ spine - sacroiliac - hip joint secara proporsional.
- "Gerakan lumbo pelvic rhytme"

# Fleksi - Ekstensi posisi berdiri

- Gerak mulai dari cervical - thoracic - lumbar spine - sacro iliac - terdahir, hip joint, HATUS dengan keluasannya lingkup gerak penuh.

# Lateral fleksi posisi berdiri kaki rapat.

Gerak mulai tubuh hingga lumbar condong, pelvis bergeser arah kontra lateral diikuti SIPS homolateral ke arah kronial.

# Unilateral fleksi hip posisi berdiri

Gerak mulai hip fleksi, pelvis geser arah kontra lateral, Lumbosacral dan lumbar fleksi, kemudian terjadi gerak SIPS Homolateral

ke arah kaudal :

komponen yang bergerak (Tulang, otot, sendi, saraf)

1) Tulang

- ost. lumbor terdiri dari:

# Body

# Vertebral foramen

# Superior costal facet

# transverse costal facet

# Superior vertebral notch

# Superior articular facet

# Inferior articular process

# Superior articular proses dan facet

# Pedicel

# Lamina

# Spinous process

- Ost. pelvic terdiri dari:

# Anterior superior iliac spine

# Anterior inferior iliac spine

# Iliac crest

# Symphysis pubis

# Ischial tuberosity

## 2. Otot

Otot utama:

- # Psoas major muscle
- # Psoas minor muscle
- # Iliacus muscle

Otot bantu:

- # Pectineus
- # Sartorius
- # longus
- # Biceps femoris

## 3. Sendi

- # Sacroiliac joint
- # Hip joint
- # Lumbar sacral joint

## 4. Saraf

- # Spinal
- # Sinus vertebralis.