

Nama : Muhammad Dwi Ramdhan

Nim : 2010301113

1. Apakah fungsi kita memahami Basic Human movement?

Jawab:

Fungsi kita memahami basic humsn movement yaitu untuk menilai dan memahami sepenuhnya analisis gerak pasien dengan disfungsi gerak, perlu memahami pola gerak normal dalam berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti: berguling, duduk, berdiri, dan berjalan

2. Bagaimanakah analisis pergerakan dari duduk di bed ke berdiri?

Jawab:

- a. Penempatan kaki ke belakang.
- b. Fleksi batang untuk membawa CoG ke depan di atas basis dukungan
- c. Mengangkat pantat dari kursi dan gerakan lutut ke depan secara simultan (dorsofleksi pergelangan kaki)
- d. Perpanjangan lutut, pinggul, dan batang tubuh secara bersamaan

3. Lakukan analisis pergerakan jalan dimulai dari awal fase dan akhir fase, terjadi komponen gerak apa saja di mulai dari HIP, Knee, ankle, dan komponen kerja otot penggerak eksentrik dan konsentrik?

Jawab:

- Fase pendirian:

- a) Kontak tumit: Kontak awal
- b) Foot-flat: Respon pemuatan, kontak awal kaki depan w. tanah
- c) Midstance: trokanter mayor sejajar w. garis-bagi vertikal kaki
- d) Heel-off: Sikap terminal
- e) Toe-off: Pra-ayunan

- Fase menapak :

- a) Ekstensi sendi panggul (hip)
- b) Geseran ke arah horizontal- lateral pada pelvis dan truk
- c) Fleksi knee sekitar 15° pada awal heel strike, dilanjutkan dengan ekstensi dan fleksi lagi sebelum toe off

Fase mengayun :

- a) Fleksi knee dengan diawali ekstensi hip
- b) Lateral pelvic kearah bawah pada saat toe off
- c) Fleksi hip
- d) Rotasi pelvic ke depan saat tungkai terayun
- e) Ekstensi knee dan dorsalfleksi ankle dengan cepat sebelum heel strike

- Muscle:

- a) Hip extensor : gluteus maximus, hamstring
- b) Knee extensor : quadricep femuris

c) Ankle plantarflexion : gastrocnemius,soleus.