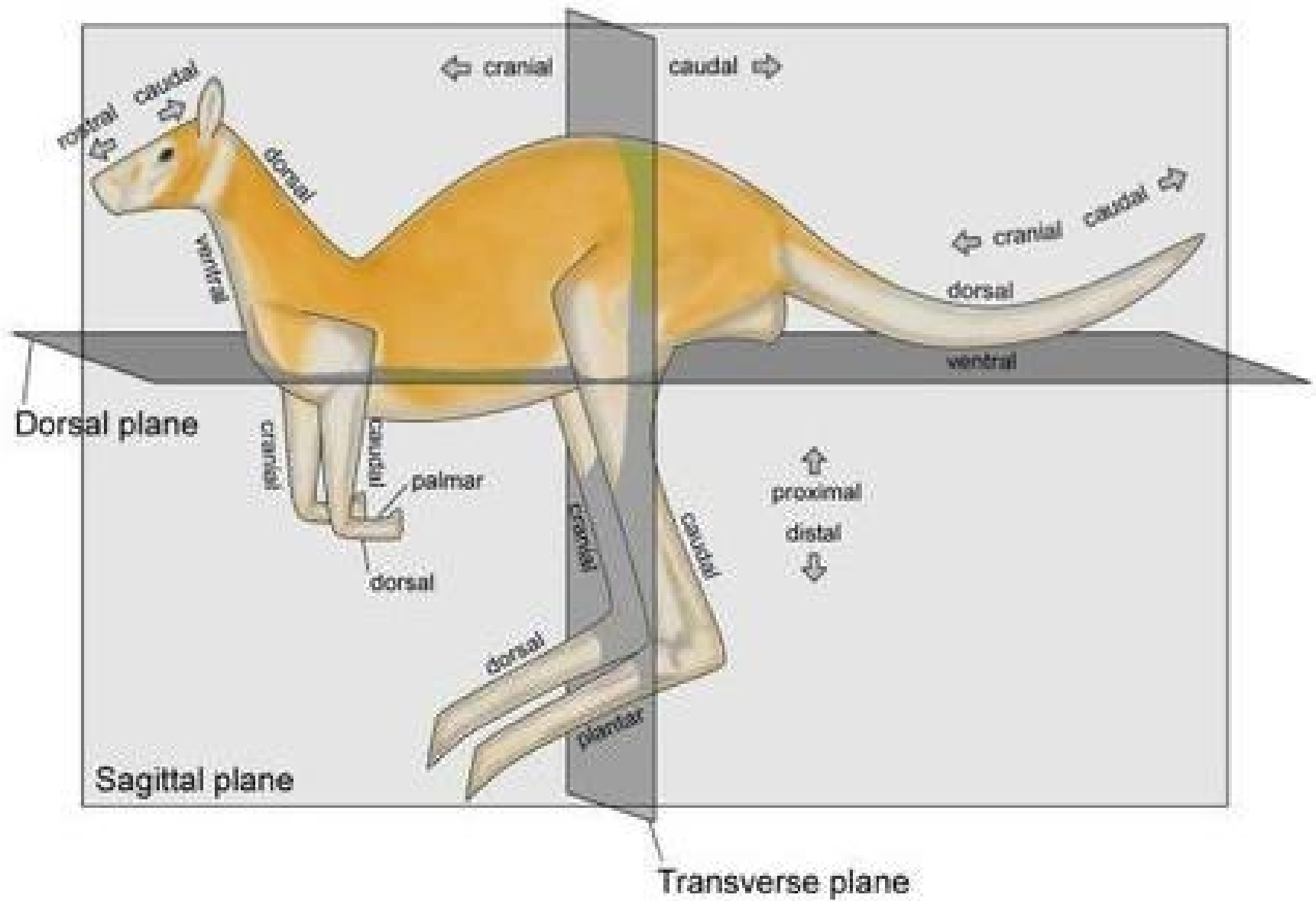


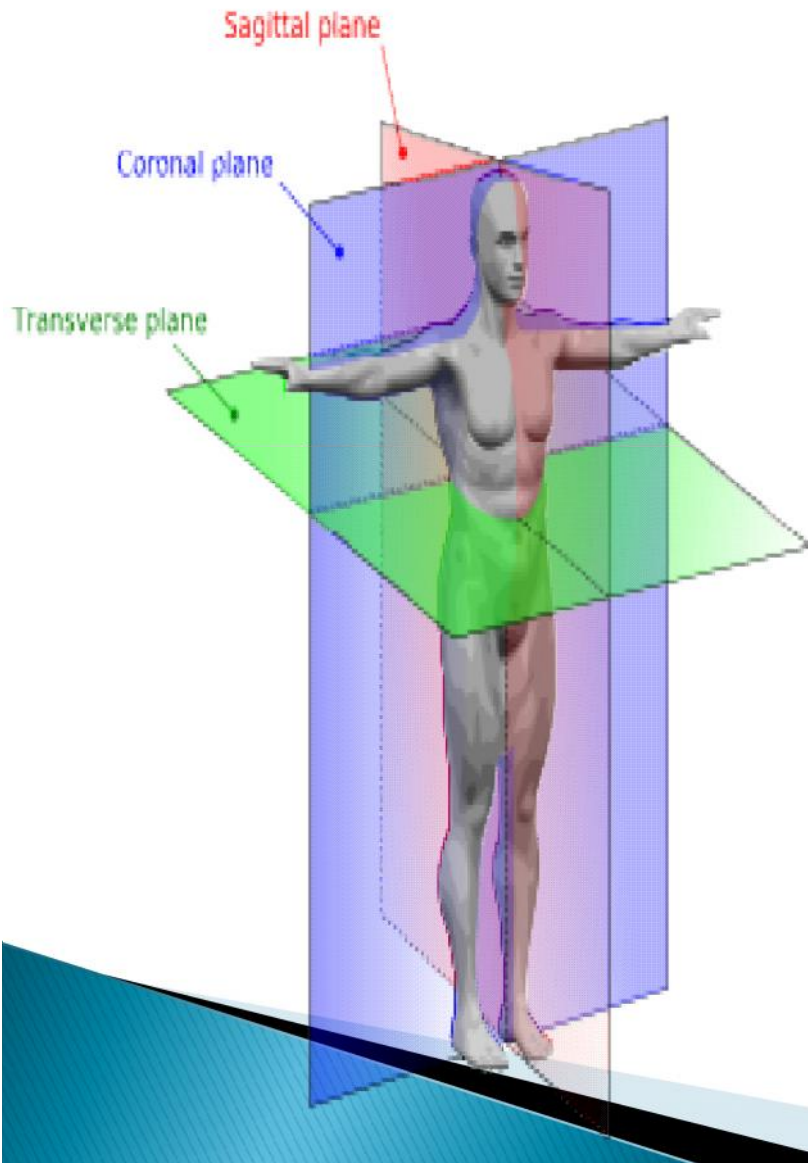
Istilah-istilah arah

Hedi Ardiyanto Hermawan





BIDANG GERAK



- ▶ Bidang sagital.
Bidang yang membagi tubuh menjadi dua bagian kiri dan kanan.
- ▶ Bidang frontal (coronal) atau lateral.
Bidang yang membagi tubuh menjadi dua bagian depan dan belakang.
- ▶ Bidang transversal atau horisontal.
Bidang yang membagi tubuh menjadi bagian atas dan bawah.

SUMBU GERAK

- ▶ Sumbu frontal horizontal atau lateral atau transversal berjalan horizontal dari samping ke samping dan tegak lurus pada bidang sagital.
- ▶ Sumbu sagital-horizontal atau antero posterior berjalan horizontal dari depan kebelakang dan tegak lurus pada bidang frontal.
- ▶ Sumbu vertikal atau longitudinal berjalan dari atas ke bawah dan tegak lurus pada bidang horizontal.

Arah dan bidang anatomi

- ▶ **Superior(=atas)** atau **kranial**: lebih dekat pada kepala. Contoh: Mulut terletak superior terhadap dagu.
- ▶ **Inferior(=bawah)** atau **kaudal**: lebih dekat pada kaki. Contoh: Pesar terletak inferior terhadap payudara.
- ▶ **Anterior(=depan)**: lebih dekat ke depan. Contoh: Lambung terletak anterior terhadap limpa.
- ▶ **Posterior(=belakang)**: lebih dekat ke belakang. Contoh: Jantung terletak posterior terhadap tulang rusuk.
- ▶ **Superfisial**: lebih dekat ke/di permukaan. Contoh: Otot kaki terletak superfisial dari tulangnya.
- ▶ **Profunda**: lebih jauh dari permukaan. Contoh: Tulang hasta dan pengumpul terletak lebih profunda dari otot lengan bawah.
- ▶ **Medial(=dalam))**: lebih dekat ke bidang median. Contoh: Jari manis terletak medial terhadap jari jempol.
- ▶ **Lateral(=luar)**: menjauhi bidang median. Contoh: Telinga terletak lateral terhadap mata.
- ▶ **Proksimal(=atas)**: lebih dekat dengan batang tubuh atau pangkal. Contoh: Siku terletak proksimal terhadap telapak tangan.
- ▶ **Distal(=bawah)**: lebih jauh dari batang tubuh atau pangkal. Contoh: Pergelangan tangan terletak distal terhadap siku.
- ▶



Pergerakan

1. Fleksi dan ekstensi

Fleksi adalah gerak menekuk atau membengkokkan. **Ekstensi** adalah gerakan untuk meluruskan. Contoh: gerakan ayunan lutut pada kegiatan gerak jalan. Gerakan ayunan ke depan merupakan (ante)fleksi dan ayunan ke belakang disebut (retro)fleksi/ekstensi. Ayunan ke belakang lebih lanjut disebut **hiperekstensi**.

2. Adduksi dan abduksi

Adduksi adalah gerakan mendekati tubuh. **Abduksi** adalah gerakan menjauhi tubuh. Contoh: gerakan membuka tungkai kaki pada posisi istirahat di tempat merupakan gerakan abduksi (menjauhi tubuh). Bila kaki digerakkan kembali ke posisi siap merupakan gerakan adduksi (mendekati tubuh).

3. Elevasi dan depresi

Elevasi merupakan gerakan mengangkat, **depresi** adalah gerakan menurunkan. Contohnya: Gerakan membuka mulut (elevasi) dan menutupnya (depresi) juga gerakan pundak keatas (elevasi) dan kebawah (depresi)

4. Inversi dan eversi

Inversi adalah gerak memiringkan telapak kaki ke dalam tubuh. **Eversi** adalah gerakan memiringkan telapak kaki ke luar. Juga perlu diketahui untuk istilah inversi dan eversi hanya untuk wilayah di pergelangan kaki.

5. Supinasi dan pronasi

Supinasi adalah gerakan menengadahkan tangan. **Pronasi** adalah gerakan menelungkupkan. Juga perlu diketahui istilah supinasi dan pronasi hanya digunakan untuk wilayah pergelangan tangan saja

6. Endorotasi dan eksorotasi

Endorotasi adalah gerakan ke dalam pada sekeliling sumbu panjang tulang yang bersendi (rotasi). Sedangkan **eksorotasi** adalah gerakan rotas ke luar.

