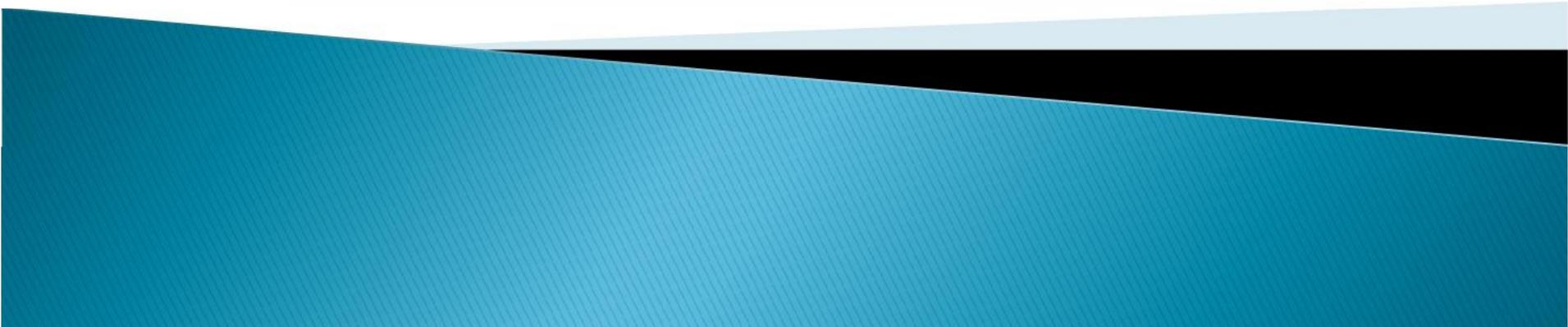
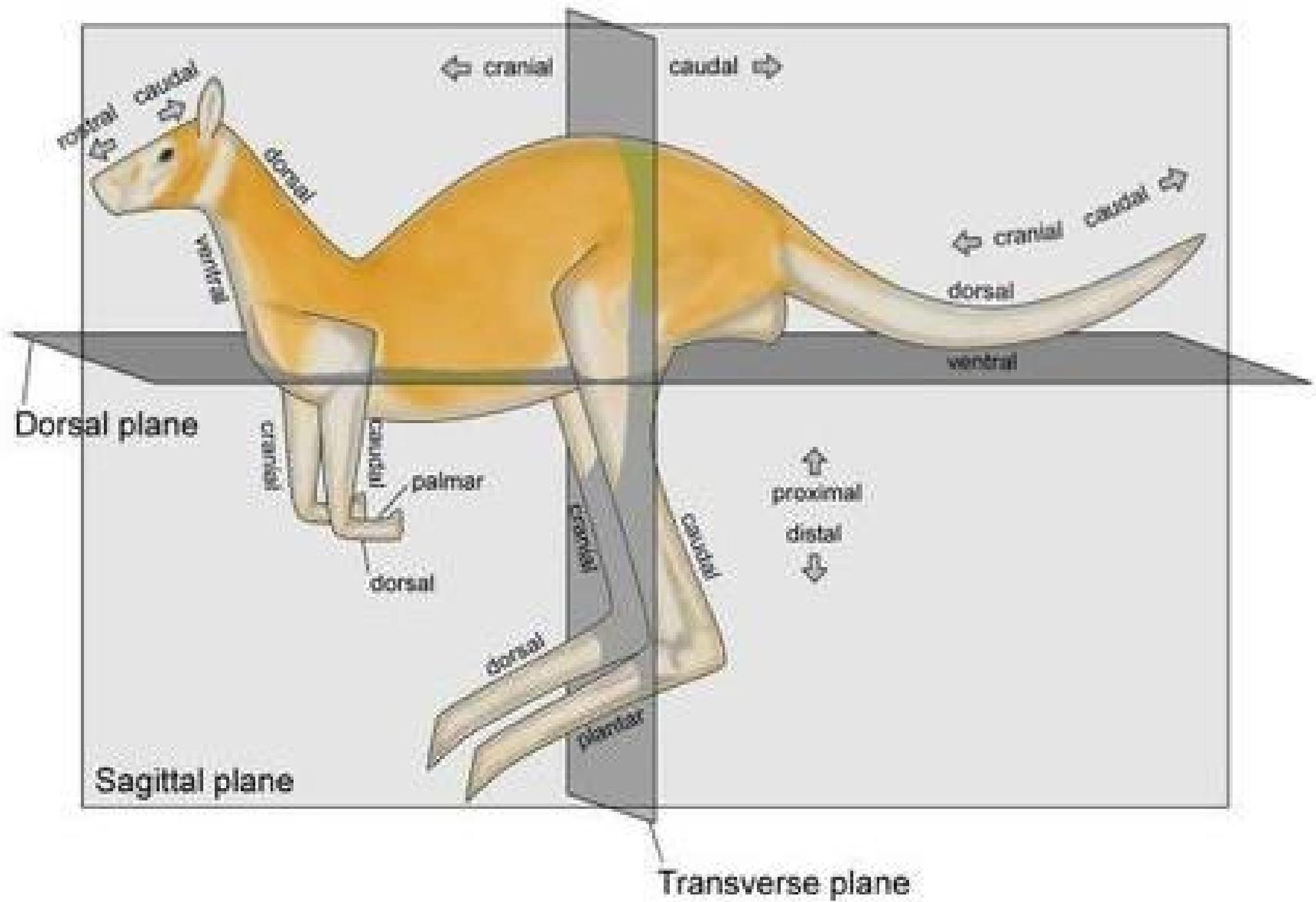


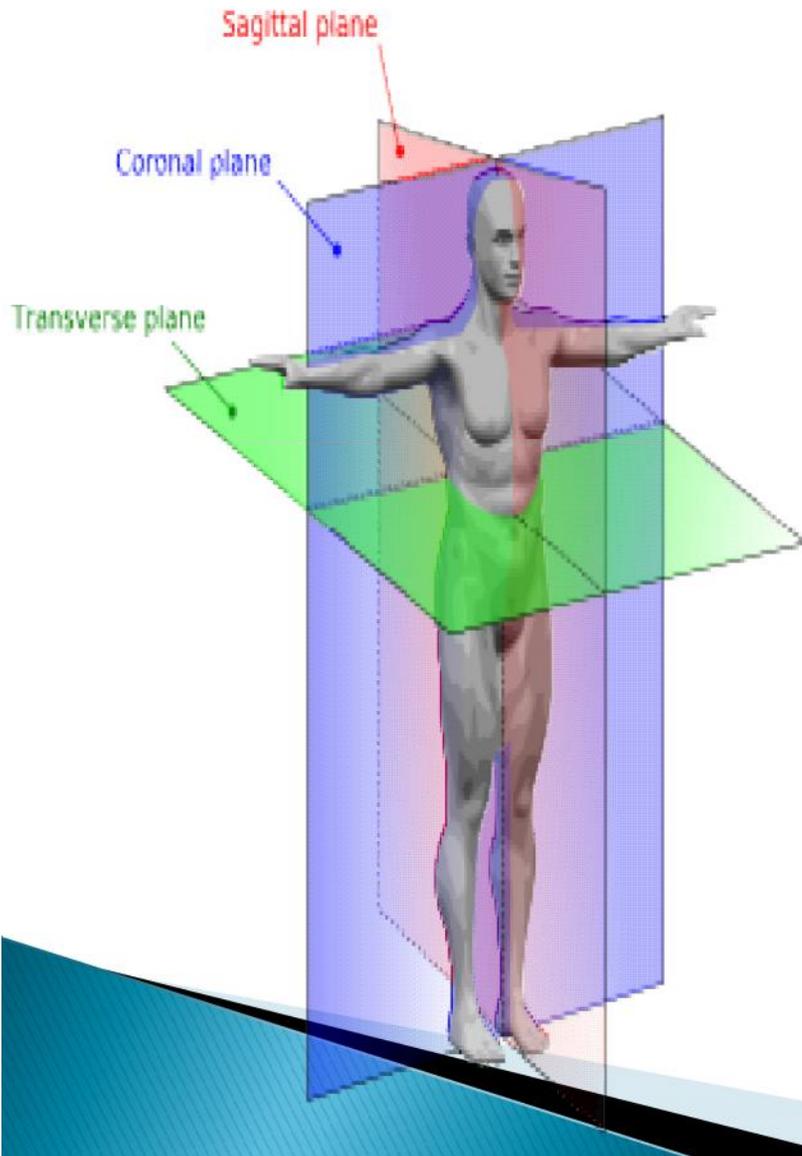
# Istilah-istilah arah

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 pengumpil 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.

