

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Anatomi Tulang Belakang Lumbal	18
Gambar 2.2	: Anatomi Tulang Belakang Lumbal.....	19
Gambar 2.3	: Lapisan Annulus Fibrosus	21
Gambar 2.4	: Diskus Intervertebralis	22
Gambar 2.5	: Gerakan Diskus Intervertebralis.....	24
Gambar 2.6	: Jumlah Beban Diskus Tiap Gerakan.....	26
Gambar 2.7	: Komponen Tulang Belakang.....	29
Gambar 2.8	: Sistem Ligament Tulang Belakang.....	33
Gambar 2.9	: Sistem Otot	35
Gambar 2.10	: Otot Pada Tulang Belakang Tampak Melintang.....	42
Gambar 2.11	: Saraf Spinalis.....	46
Gambar 2.12	: Sikap Duduk Saat Menulis.....	61
Gambar 2.13	: Kriteria Komponen Tempat Duduk.....	62