

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Columna Vertebra.....	15
Gambar 2.2 Vertebra Lumbal.....	16
Gambar 2.3 Discus Intervertebralis.....	17
Gambar 2.4 Ligament Lumbal.....	18
Gambar 2.5 Otot-otot Punggung.....	21
Gambar 2.6 Otot-otot Perut.....	21
Gambar 2.7 Diaphragma.....	22
Gambar 2.8 Otot-otot Dasar Panggul.....	22
Gambar 2.9 Inervasi Lumbal.....	24
Gambar 2.10 Vaskularisasi Lumbal.....	24
Gambar 2.11 A. Beban Diskus Saat Duduk Fleksi dan B. Ekstensi.....	28
Gambar 2.12 <i>Disc Bulging</i>	31
Gambar 2.13 <i>Disc Herniated</i>	32
Gambar 2.14 <i>Disc Extrudate</i>	33
Gambar 2.15 <i>Disc Fragmented</i> atau <i>Sequestration</i>	34
Gambar 2.16 A. <i>Forward</i> And B. <i>Lateral Shift Test</i>	39
Gambar 2.17 <i>Repeated Ekstension Test</i>	40
Gambar 2.18 Arah Nyeri Sentral dan Perifer.....	40
Gambar 2.19 Hasil Pemeriksaan Rontgen Menunjukkan <i>Flat Back</i>	41
Gambar 2.20 hasil MRI Menunjukkan <i>Disc Bulging</i> Pada Lumbal 2 dan 3.....	41
Gambar 2.21 SWD <i>Intelect Short Wave</i> 100.....	47

Gambar 2.22 Aplikasi Intervensi SWD.....	47
Gambar 2.23 Ekspirasi Abdomen Dengan Tahanan.....	53
Gambar 2.24 <i>Bridging</i>	53
Gambar 2.25 <i>Bridging With One Leg-Up</i>	54
Gambar 2.26 <i>Leg and Arm-Up</i>	55
Gambar 2.27 <i>Prone Plank</i>	55
Gambar 2.28 <i>Side Plank</i>	56
Gambar 2.29 <i>Prone Lying</i>	60
Gambar 2.30 <i>Progresif Ekstension With Pillow</i>	60
<i>Gambar 2.31 Prone Lying On Elbow</i>	61
Gambar 2.32 <i>Prone Press-Up</i>	62
Gambar 2.33 <i>Standing Lumbal Extension</i>	63
Gambar 4.1 Prosentase Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	87
Gambar 4.2 Prosentase Sampel Berdasarkan Usia.....	87
Gambar 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan.....	88
Gambar 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas.....	89
Gambar 4.5 Nilai Pengukuran ODI Pada Kelompok Perlakuan Pertama.....	90
Gambar.4.6 Nilai Pengukuran ODI Pada Kelompok Perlakuan Kedua.....	92