



Literatur Review Shoulder Girle

Literatur Review Shoulder Girle

Rayya Pramandha Firdaus¹, Muhammad Amar², Naswa Affrilia³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Article Info

Article history:

Received: 2024/11/24

Accepted: 2024/11/30

Published: 2024/12/02

Keyword:

Shoulder girdle

Scapula

Shoulder blade

Abstrak

Tinjauan ini mengkaji berbagai aspek Korset bahu, yang terdiri dari skapula (tulang belikat) dan klavikula (tulang selangka), sangat penting untuk menstabilkan dan memungkinkan mobilitas lengan atas. Struktur ini menghubungkan ekstremitas atas ke batang tubuh dan terlibat dalam berbagai gerakan, termasuk elevasi, depresi, protraksi, retraksi, dan rotasi ke atas dan ke bawah. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi korset bahu memungkinkan berbagai gerakan yang tepat pada sendi bahu, yang memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas dengan efisiensi dan kecepatan maksimum

Abstract : This review examines various aspects The shoulder girdle, consisting of the scapula (shoulder blade) and clavicle (collar bone), is essential for stabilizing and allowing mobility of the upper arm. These structures represent the upper extremities to the trunk and are involved in a variety of movements, including elevation, depression, protraction, retraction, and upward and downward rotation. The flexibility and adaptability of the shoulder girdle allows for a precise range of motion at the shoulder joint, allowing individuals to perform activities with maximum efficiency and speed.

Corresponding Author:

Rayya Pramandha Firaus, Muhammad Amar, Naswa Afrilia,

Email: pramandharayya@gmail.com

1. Pendahuluan

Bahu adalah bagian tubuh yang menghubungkan lengan atas dengan batang tubuh. Ia terdiri dari beberapa struktur utama yang memungkinkan gerakan luas dan fleksibel pada ekstremitas atas. Korset bahu, atau dalam istilah medis sering disebut sebagai *shoulder girdle*, adalah struktur anatomi yang menghubungkan ekstremitas atas (lengan) dengan batang tubuh. Ini terdiri dari dua tulang utama, yaitu klavikula (tulang selangka) dan skapula (tulang belikat). Korset bahu berfungsi untuk memberikan dukungan, stabilitas, dan mobilitas bagi lengan dan bahu.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek Korset bahu, yang terdiri dari skapula (tulang belikat) dan klavikula (tulang selangka), sangat penting untuk menstabilkan dan memungkinkan mobilitas lengan atas. Struktur ini menghubungkan ekstremitas atas ke batang tubuh dan terlibat dalam berbagai gerakan, termasuk elevasi, depresi, protraksi, retraksi, dan rotasi ke atas dan ke bawah. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi korset bahu memungkinkan berbagai gerakan yang tepat pada sendi bahu, yang memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas dengan efisiensi dan kecepatan maksimum.

Korset bahu, yang terdiri dari skapula (tulang belikat) dan klavikula (tulang selangka), sangat penting untuk menstabilkan dan memungkinkan mobilitas lengan atas. Struktur ini menghubungkan ekstremitas atas ke batang tubuh dan terlibat dalam berbagai gerakan, termasuk elevasi, depresi, protraksi, retraksi, dan rotasi ke atas dan ke bawah. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi korset bahu memungkinkan berbagai gerakan yang tepat pada sendi bahu, yang memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas dengan efisiensi dan kecepatan maksimum...

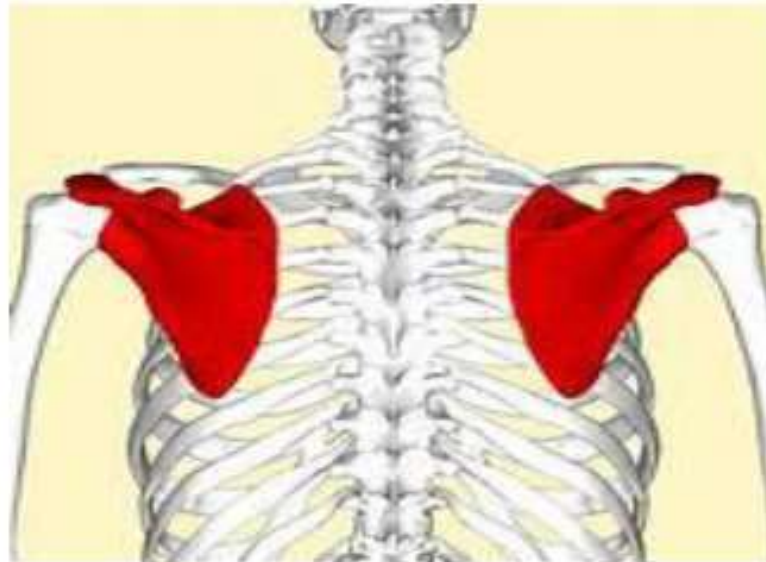
2. Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan desain literatur review yang relevan dari beberapa sumber seperti, google scholar, pubmed, scopus dan artikel ilmiah pada pembahasan pelvic lainnya dengan mengumpulkan hasil-hasil penelitian serta menganalisa kembali. Literatur review dapat membantu penelitian untuk mengidentifikasi pengetahuan dalam permasalahan bahu

3. Hasil dan Pembahasan

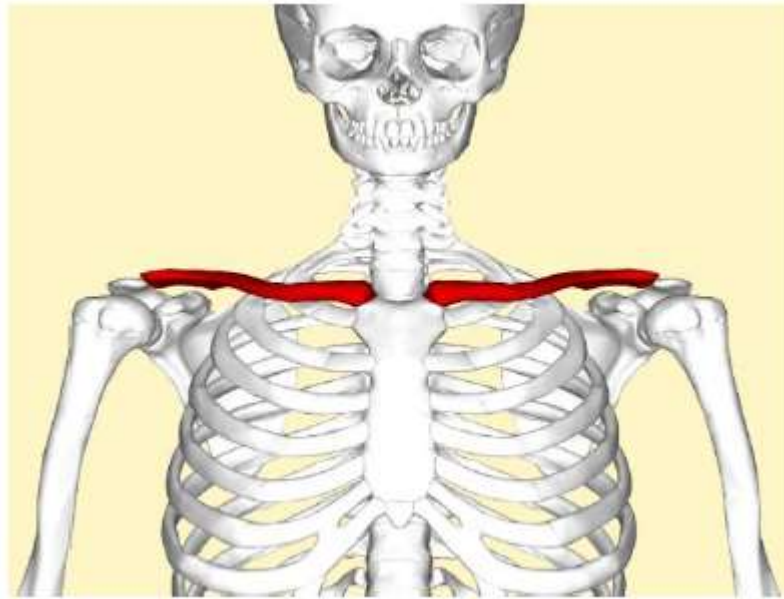
Hasil dan pembahasan dari literatur review tentang bahu dapat mencakup berbagai aspek, antara lain:

- a. Bahu adalah bagian tubuh yang menghubungkan lengan atas dengan batang tubuh. Ia terdiri dari beberapa struktur utama yang memungkinkan gerakan luas dan fleksibel pada ekstremitas atas.



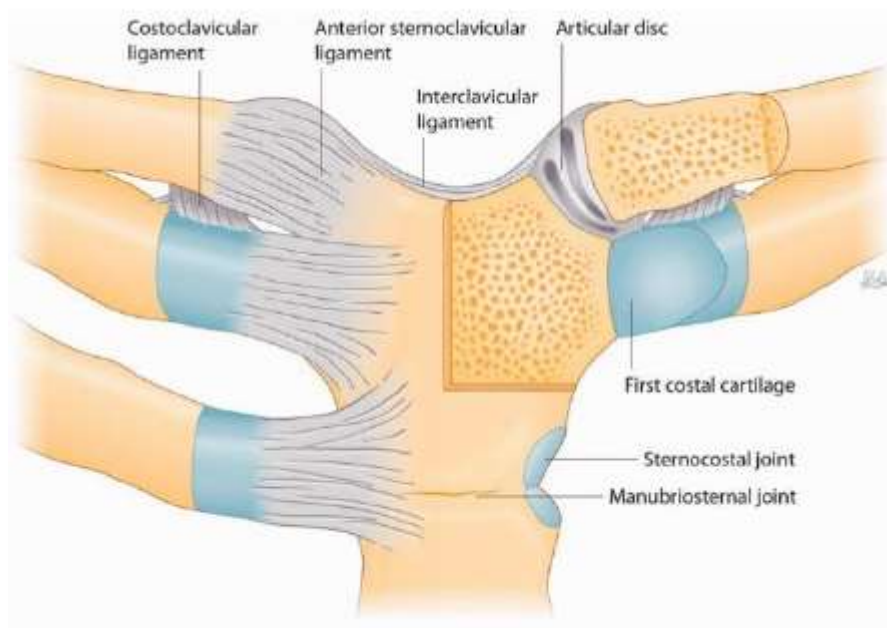
. Gambar 1: Tulang Belikat

- b. Tulang Belikat (Scapula) : Tulang berbentuk segitiga yang terletak di bagian posteriortubuh



Gambar 2: Tulang Clavicula

- c. Tulang selangka (Clavicula) : Tulang berbentuk huruf S yang menghubungkan sternum (tulang dada) dengan skapula. Klavikula membantu menstabilkan posisi bahu dan berfungsi sebagai "penyangga" untuk bagian tubuh lainnya.



Gambar 2:Ligamen pada bahu

- d. Ligamen di korset bahu berperan penting dalam memperkuat dan menstabilkan sendi bahu, memungkinkan pergerakan yang fleksibel dan kuat.

4. Kesimpulan

Korset bahu atau Soulder Girdle memiliki gerakan linear dan angular. Gerakan linear termasuk elevasi dan depresi, sementara gerakan angular melibatkan rotasi ke atas dan ke bawah. Dalam hal rotasi skapula, sudut inferior berfungsi sebagai titik referensi. Gerakan pada korset bahu dan sendi bahu saling terhubung, seperti yang terlihat dalam rhythm scapulohumeral, di mana gerakan gabungan antara kedua sendi ini diperlukan untuk mencapai gerakan yang lebih luas. Selain itu, otot-otot yang menarik ke arah berbeda namun bekerja untuk mencapai gerakan yang sama disebut sebagai pasangan gaya (force couple), yang berfungsi untuk menghasilkan gerakan yang seimbang dan terkoordinasi.

5. Daftar Pustaka

- Cedera dalam Olahraga: <http://proballmastery.com/2019/11/08/mengetahui-klasifikasicedera-dalam-olahraga/>
- DocDoc Pte Ltd. (2020). Apa itu Trauma? Retrieved from Docdoc: <https://www.docdoc.com/id/info/condition/cedera> Indonesian Journal of Health Science Volume 1 No. 1, Juni 2021
- Dogrul, B. N. (2020). Blunt trauma related chest wall and pulmonary injuries: An overview. *Chinese Journal of Traumatology*, 125
- Guerra, L. A., Rebernik, L., Dos, A., & Eduardo, P. (2019). Original Article A low-cost and time-efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children JPES ®, 19(1), 58–62
- Haarman CJW, Hekman EEG, Haalboom MFH, Van Der Kooij H, Rietman JS. A New Shoulder Orthosis to Dynamically Support Glenohumeral Subluxation. *IEEE Trans Biomed Eng.* 2021;68(4):1142–53.
- Hermawan, N., Fujiwara, M., Hagiwara, Y., & Saijo, Y. (2022). Perancangan Perangkat Lunak Diagnostik untuk Analisis Ligamen Bahu dengan Pencitraan Ultrasonik. *Techno. com*, 21(1).
- Kasyfi, L. N. (2020). Dislokasi Sendi Bahu: Epidemiologi Klinis dan Tinjauan Anatomi. *Sriwijaya University Repository*, 3.
- Kim, D.H., et al. Is frozen shoulder completely resolved at 2 years after the onset of disease? *J Orthop Sci* 25, 224-228 (2020).
- King, W.V. & Hebron, C. Frozen shoulder: living with uncertainty and being in "no-man's land". *Physiother Theory Pract*, 1-15 (2022).
- Kraal, T., Hekman, K. & van den Bekerom, M.P.J. What Is the Right Timing for Arthroscopic Capsular Release of a Frozen Shoulder? Letter to the Editor. *Orthop J Sports Med* 8, 2325967120903710 (2020)
- Maestroni, L., et al. The Benefits of Strength Training on Musculoskeletal System Health: Practical Applications for Interdisciplinary Care. *Sports Med* 50, 1431-1450 (2020).
- McLeod, J.C., Stokes, T. & Phillips, S.M. Resistance Exercise Training as a Primary Countermeasure to Age-Related Chronic Disease. *Front Physiol* 10, 645 (2019).
- Nugraha, A. R. (2020). Purwarupa Aplikasi Terapi Dislokasi Lengan Untuk Rehabilitasi Pasca Cedera Berbasis Leap Motion. *Elibrary UNIKOM*, 2.
- Ozan. (2019, November 8). Pro Ball Mastery By Anfa. Retrieved from Mengetahui Klasifikasi
- Park, J., & Lee, KH (2020). Pengaruh Gangguan Muskuloskeletal pada Daerah Tubuh dan Tingkat Nyeri pada Lansia terhadap Kemampuan Keseimbangan Dinamis. *Jurnal Kesehatan Pria*, 16(September), 98–108. <https://doi.org/10.31083/jomh.v16i3.285>

- Salim, A. T., & Saputra, A. W. (2021). Efektivitas penggunaan intervensi fisioterapi terapi latihan dan infrared pada kasus dislokasi sendi bahu. *Indonesian Journal of Health Science*, 1(1), 20-30.
- Sarasua, S.M., Floyd, S., Bridges, W.C. & Pill, S.G. The epidemiology and etiology of adhesive capsulitis in the U.S. Medicare population. *BMC Musculoskelet Disord* 22, 828 (2021).
- Toprak, M. & Erden, M. Sleep quality, pain, anxiety, depression and quality of life in patients with frozen shoulder1. *J Back Musculoskelet Rehabil* 32, 287-291 (2019).
- Wijayasurya, S., & Setiadi, TH (2021). Cedera ligamen krusiatum anterior. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* , 1 (1), 98-104.