




THERAPEUTIC EXERCISE


Pendahuluan

- Therapeutic exercise adalah gerak tubuh, postur-postur atau aktifitas fisik yang sistematis dan terencana, yang ditujukan untuk:
 - Mencegah kelemahan
 - Meningkatkan/mengembalikan fungsi tubuh
 - Mencegah atau mengurangi faktor-faktor resiko
 - Mengoptimalkan status kesehatan, kebugaran secara keseluruhan



Aspek-aspek fungsi tubuh

- Keseimbangan
 - Kebugaran kardiopulmonal
 - Koordinasi
 - Kelentukan
 - Mobilitas
 - Performa otot
 - Kontrol neromuskular
 - Kontrol postural
 - stabilitas
- 



Jenis-jenis intervensi *therapeutic exercise*

- Aerobic conditioning and reconditioning
- Muscle performance exercises; strength, power, endurance training
- Stretching techniques
- Neuromuscular control
- Postural control
- Balance exercises and agility training
- Relaxation exercises
- Breathing exercises and ventilatory muscle training
- Task-specific functional training

Disablement


- Adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan dampak atau konsekuensi fungsional dari kondisi akut atau kronik, misalnya penyakit, cedera dan kelainan kongenital yang menurunkan kemampuan individu.

Model-model disablement

- Beberapa model yang menggambarkan proses disablement
 - Acute or chronic pathology, gangguan homeostasis tubuh
 - Impairments, sebagai konsekuensi dari adanya penyakit, biasanya terdapat tanda-tanda serta gejala yang menggambarkan abnormalitas sistem tubuh
 - Functional limitations, merupakan hasil dari adanya kelemahan (impairments) yang ditandai dengan menurunnya kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas secara efisien
 - Disabilities, handicaps or social limitations



Disablement risk factors

- Biological factors
 - Behavioral/psychological/lifestyle factors
 - Physical environment characteristic
 - Socioeconomical factors
- 

Patient management model

- Komponen dasar dari proses ini adalah:
 - Pemeriksaan yang komprehensif
 - Evaluasi data yang terkumpul
 - Penentuan diagnosis
 - Menegakkan prognosis dan rencana perawatan
 - Penerapan intervensi yang sesuai