

The Halliwick Concept.

The Halliwick Konsep awalnya dikembangkan oleh Insinyur Mekanik, Air James McMillan di akhir 1940-an dan 1950-an, di Sekolah Halliwick untuk Penyandang Cacat anak-anak perempuan di London, dalam mengajarkan kemandirian penyandang cacat fisik di dalam air. Berdasarkan mekanika fluida, McMillan mengembangkan pengajaran dan pendekatan terapi untuk meningkatkan keseimbangan *(equilibrioception) dan stabilitas inti. The Halliwick Sepuluh Titik-Program telah diterapkan untuk mengajar renang untuk penyandang disabilitas, serta lebih luas lagi sebagai pendekatan umum untuk mengajar renang untuk anak-anak yang normal ataupun anak disabilitas. Halliwick Aquatic Therapy terutama digunakan dalam *neurorehabilitation dan *pediatri. Dalam rehabilitasi neurologis anak, anak mendapatkan pengalaman mobilitas awal, mendapat keuntungan dari sifat-sifat mekanis air, mendukung kemampuan secara optimal dalam memobilisasi dan menstabilkan cara bergerak dalam air. Dalam pengertian ini Halliwick adalah terapi gerakan kendala-diinduksi tanpa merugikan keuntungan dari gaya gravitasi yang ada di air.

Menurut Concept Halliwick, sifat fisik air membentuk dasar untuk intervensi terapeutik seperti;

1. Turbulensi, Flow, dan Resistance: Turbulent air yang bergerak memberikan perlawanan, Oleh karena itu keseimbangan tubuh hilang dan perlahan ada kesempatan waktu untuk bereaksi dan belajar mengontrol keseimbangan gerak tubuh.
2. Apung: Mengapung menyediakan cara yang mudah untuk mengubah posisi, yang dapat mempengaruhi *sistem vestibular dalam integrasi sensorik.
3. Apung, Gravity, dan putaran torsi: Mengapung melawan kekuatan gravitasi dan menciptakan *torsi rotasi (*efek metasentrik). Torsi ini dapat digunakan untuk meningkatkan beban pada jaringan-jaringan ikat (ligamen) tubuh.

A. The Halliwick" Ten-Point-Programs.

Bagian pertama dari Halliwick Concept adalah Sepuluh-Point-Program merupakan penggabungan prinsip-prinsip dasar biofisik yang berfokus pada penyesuaian mental, pelepasan dan pengembangan kontrol motorik dengan penekanan kepada kontrol-kontrol rotasi dan penerapannya dalam kegiatan pengajaran dan terapi di air, sehingga diharapkan anak dapat bergerak secara mandiri dan mampu berenang. Sepuluh-Point-Program ini dapat di implementasikan dalam kegiatan aquatik di Bilisfit untuk mengembangkan kontrol keseimbangan, keterampilan berenang, dan independence. Kesepuluh tersebut adalah:

- Mental Adjustment (Penyesuaian Mental): Menyesuaikan turbulensi dan daya apung di air, belajar mengontrol napas, mengembangkan keyakinan/keberanian dan sikap diri yang baik.
- Disengagement (Pelepasan): Mengurangi ketergantungan pada instruktur/pelatih sehingga dapat berlatih secara mandiri.
- *Transversal Rotasi Control: Belajar gerakan pada bidang *sagital (sumbu antara kiri-kanan) sekitar sumbu melintang tubuh khususnya melatih dari posisi vertical tubuh ke posisi horisontal tubuh dan sebaliknya, belajar memutar tubuh di air dengan arah belakang ataupun ke depan.
- *Sagital Rotasi Control: Belajar gerakan melintang, memiringkan badan ke kiri dan ke kanan sekitar sumbu sagital.
- *Longitudinal Rotasi Control: Belajar gerakan di sekitar sumbu *longitudinal, mengendalikan gerakan yang bergulung-gulung di air.
- Combined Rotation Control (kemampuan mengontrol gerakan-gerakan rotasi): Belajar untuk mengontrol kombinasi dari berbagai macam gerakan rotasi yang kemudian dieksekusi dalam gerakan tunggal; sehingga setelah dipelajari anak dapat mengontrol posisi di kolam renang secara aman.

- Up thrust or Mental Inversion (Mental Pembalikan): Belajar memahami tentang daya apung, memberikan pemahaman bahwa air akan memberikan daya apung sebagai reaksi air itu sendiri.
- Balance in Stillness (Menyeimbangkan posisi diam): Belajar untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat mengapung dengan kondisi rilek dan dalam keadaan turbulensi (goncangan, obak) air. Dengan kata lain ketika tubuh mendapatkan keseimbangan di air maka aktifitas lain bisa dilakukan lebih mudah.
- Turbulent Gliding (meluncur dalam turbulensi air): Pertahankan kondisi rilek dan terkontrol saat pelatih berusaha memindahkan atau memberikan perlakuan pada tubuhnya.
- Simple Progression and Basic Swimming Movement: Pengembangan gerakan-gerakan dasar berenang dengan memfungsikan semua alat tubuh kaki, kepala, dan gerakan-gerakan tubuh yang diperlukan untuk skill berenang secara khusus.

B. The Halliwick Aqua Therapy

Bagian kedua dari Halliwick Concept, yang dikenal sebagai Halliwick Aquatic Therapy (juga disebut Water Therapy spesifik, WST) adalah sebuah pendekatan terapi air dikembangkan di Bad Ragaz, Swiss sejak 1974. Halliwick Aquatic Therapy adalah sistem berorientasi air (re) pembelajaran pendekatan, yang meliputi unsur-unsur dari Sepuluh-Point-Program. Kebanyakan terapi Halliwick aktif (dinamis) untuk memfasilitasi dalam gerakan dan masukan sensorik. Halliwick juga memiliki komponen yang statis dalam konsepnya seperti hanya hanya melakukan aktivitas selektif terhadap beberapa otot tertentu atau hanya berfokus pada stabilisasi sendi tertentu dengan terapis.

Halliwick Aquatic Therapy adalah pendekatan problem solving yang lebih spesifik dari permasalahan anak/klien yang dianalisis, sehingga dapat direncanakan untuk melakukan manipulasi intervensi (perlakuan atau penanganan) yang sistematis untuk membantu meningkatkan fungsi-fungsi gerak utama. Oleh sebab itu konsep ini menjadikan pedoman dalam setiap kegiatan BilisFit apakah untuk kegiatan aquatic secara umum atau mengambil manfaat dari kelebihan konsep ini sebagai untuk kepentingan terapi.

Istilah

*Equilibrioception adalah rasa keseimbangan yang mencegah kita dari jatuh ketika berjalan atau berdiri diam. Keseimbangan adalah hasil dari sistem tubuh bekerja sama-mata dan telinga dan persepsi tubuh mana itu berada dalam ruang idealnya harus utuh.

*Sistem vestibular: sistem dalam tubuh yang bertanggung jawab untuk menjaga keseimbangan, postur, dan orientasi tubuh dalam ruangan. Sistem ini juga mengatur gerakan dan menjaga benda-benda berada pada fokus visual saat tubuh bergerak.

*Tranversal: membedakan bidang tubuh menjadi atas (superior) dan bawah (inferior)

* Sagital: membedakan bidang tubuh menjadi kiri dan kanan.

* Frontal: membedakan bidang tubuh menjadi depan (anterior) dan belakang (posterior)

*Neurorehabilitation: proses medis yang kompleks yang bertujuan untuk membantu pemulihan dari cedera sistem saraf

*Longitudinal rotation: Berputar berguling dengan posisi badan lurus atau posisi horozontal di

permukaan air



SAGITAL



FRONTAL



TRANSVERSE