

Magdalena SOBUŚ, Sylwia ŁAGAN, Zakład Mechaniki Doświadczalnej i Biomechaniki, Politechnika Krakowska, Kraków

HIPOTERAPIA JAKO NATURALNA FORMA REHABILITACJI

Streszczenie. W niniejszym referacie podjęto próbę analizy form rehabilitacji jaka jest hipoterapia. Hipoterapia to ogół działań terapeutycznych, do których wykorzystuje się konia. Jest to metoda doskonale uzupełniająca wszystkie inne oddziaływania rewalidacyjne i rehabilitacyjne, a jej uniwersalność polega na jednoczesnym oddziaływaniu na strefę ruchową, emocjonalną, społeczną, intelektualną i sensoryczną. Dokonano omówienia różnych form hipoterapii dobieranych w zależności od stopnia niepełnosprawności z uwzględnieniem szczególnych wskazań i przeciwwskazań.

1. WSTĘP

Nie wiadomo gdzie i kiedy dokładnie udomowiono konia, najprawdopodobniej proces ten zachodził w wielu miejscach. Niewątpliwie oswojenie konia odbyło się w okresie górnego kamienia, kiedy po raz pierwszy udomowiono większość zwierząt hodowlanych [3]. Wspólna podróż człowieka i konia trwa już tysiące lat. na przestrzeni tych lat zaszło wiele zmian w naszym środowisku, głównie za sprawą szybkiego postępu cywilizacyjnego, jednak natura konia nie uległa zmianie. nie zmieniła się również natura człowieka oraz fundamentalne potrzeby, które musi zaspokajać zarówno człowiek dorosły jak i dziecko. Niestety w dzisiejszym świecie coraz trudniej dostarczać dzieciom bodźców niezbędnych do ich prawidłowego rozwoju. wychowują się one często w sterylnych warunkach, w mieszkaniach ograniczających swobodę ich ruchów. Poza olbrzymią ilością zdarzeń, które pochodzą z telewizji, czy też z radia dzieciom brakuje prawdziwych doznań. coraz częściej najmłodszy posyłani są do żłobka, a następnie do przedszkola, gdzie są poddawani ciągłym nakazom i zakazom, których do końca nie rozumieją, i które nierzadko bywają sprzeczne ze spontaniczną naturą dziecka.

Efekty tych niekorzystnych zmian środowiska dają o sobie znać w występujących coraz częściej u dzieci zaburzeniach rozwoju. Powszechne stają się nerwice niemowląt i małych dzieci. chorobą społeczną stają się nadpobudliwość, niepokój ruchowy i emocjonalny dzieci pozbawionych możliwości wyładowania energii np. Poprzez bieganie na dworze i zabawy z rówieśnikami.

W trakcie terapii dzieci z zaburzeniami rozwoju, terapeuci dążą do wzbogacenia zubożonych doznań zmysłowych będących wynikiem życia w nienaturalnych warunkach. Jedną z form terapii, która pozwala dziecku odkryć na nowo utracony naturalny świat i chłonąć go wszystkimi zmysłami jest terapia poprzez jazdę konną i kontakt z koniem. I tu przed hipoterapią otwierają się olbrzymie możliwości, to ona będąc naturalną formą rehabilitacji, prowadzoną w naturalnym środowisku w kontakcie z żywym zwierzęciem, jest terapią nastawioną głównie na odbiór bodźców czuciowych i kinestetycznych, daje szansę naprawy zaburzonego przez nadmierny rozwój cywilizacji naturalnego rozwoju człowieka [2].

2. HIPOTERAPIA JAKO FORMA REHABILITACJI

Hipoterapia jest dziedziną młodą, ale cieszy fakt, iż w ostatnich latach wzrasta zainteresowanie tą formą rehabilitacji nie tylko na świecie, ale także w Polsce. Wykorzystywanie konia w celach terapeutycznych ma swój początek w Grecji od V w. p.n.e., zaś w celach sportowych już od VII w. p.n.e. przez wiele lat nie pamiętano jednak o terapeutycznych skutkach jazdy konnej, dopiero w XI w. w Szkocji i Anglii zaczęto stosować jazdę konną jako formę terapii, zaś za narodziny hipoterapii uznaje się rok 1952, gdy na olimpiadzie w Helsinkach srebrny medal w ujeżdżeniu zdobyła duńska zawodniczka Liz Hartel. Amazonka dotknięta chorobą heinego-medina nie przerwała treningów, a dzięki uprawianiu jeździectwa jej stan poprawił się na tyle, iż mogła nie tylko wystartować na olimpiadzie, ale również walczyć o czołowe lokaty. Prężny rozwój hipoterapii w kolejnych latach obserwowano w Niemczech, Stanach Zjednoczonych i Francji. W każdym z tych państw ta młoda forma terapii ruchowej rozwinęła się w nieco odrębny sposób, powstały osobne często różniące się poglądami szkoły hipoterapii. Z racji, iż w Polsce hipoterapia rozwija się, cieszy fakt, iż coraz częściej korzystamy z doświadczenia szkół zagranicznych, szczególnie francuskich i niemieckich. Hipoterapia najczęściej kojarzy się z terapią zalecaną przez lekarza i prowadzoną przez wykwalifikowanych terapeutów, nie należy jednak zapominać, iż istnieją również inne formy kontaktu osoby niepełnosprawnej z koniem takie jak jazda konna rekreacyjna czy też sportowa [6].

Analizując formę rehabilitacji jaką jest hipoterapia nie sposób zauważyć, że działa ona zarówno na sferę psychiczną jak i fizyczną pacjenta. Poniżej zaprezentowane zostaną relacje najważniejsze [4].

2.1. Normalizowanie napięcia mięśniowego

Ciepło zwierzęcia i rytmika ruchów konia sprawiają, że napięte mięśnie rozluźniają się i dziecko może wykonywać ruchy, które przedtem sprawiały mu trudność. Utrzymanie prawidłowego dosiadu zmusza do prostowania się i wzmacniania mięśni grzbietu, brzucha, obręczy barkowej, a także wpływa na korygowanie wad postawy. Rytmika ruchów konia wpływa rozluźniająco na spastykę mięśni u osób ze wzmożonym napięciem mięśniowym oraz pobudzająco i wzmacniająco na siłę mięśni w przypadku obniżonego napięcia mięśniowego.

2.2. Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej

Dzięki rytmicznym ruchom konia idącego stępem dziecko poddawane terapii ma możliwość doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej. Poprawia swoją orientację w przestrzeni oraz zwiększa świadomość własnego ciała, ucząc się je kontrolować.

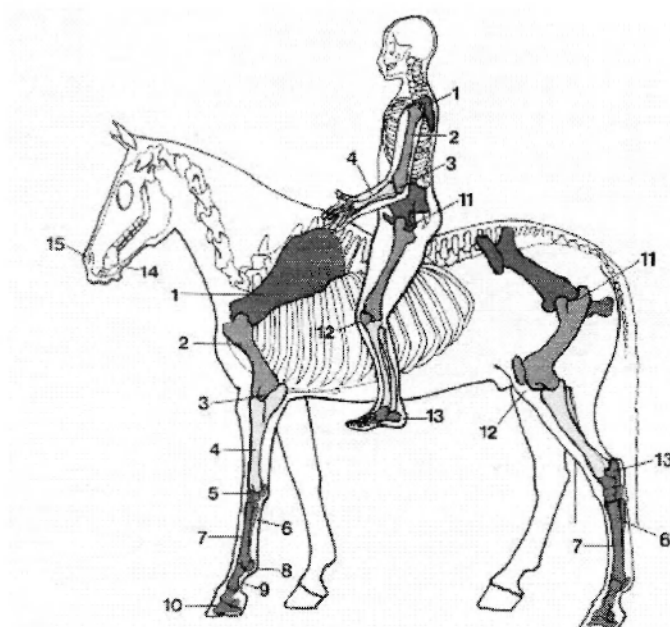
2.3. Zwiększenie możliwości koncentracji uwagi

Kontakt z żywym zwierzęciem towarzyszącym dziecku w czasie terapii pomaga mu się wyciszyć, a także ułatwia koncentrację uwagi na zadanym ćwiczeniu. Dzieci podczas hipoterapii są w stanie dłużej utrzymać skoncentrowaną uwagę w porównaniu do tradycyjnych form terapii.

2.4. Kodowanie w mózgu prawidłowego wzorca ruchu miednicy podczas chodu

Ruch konia w stępie jest analogiczny do ruchów człowieka w chodzie, dlatego podczas terapii przenoszony jest prawidłowy wzorec ruchowy. Drgania końskiego grzbietu

przenoszone są na miednicę, tułów i kręgosłup pacjenta, przez co w jego mięśniach dochodzi do napinania i rozluźniania. Ćwiczona jest równowaga, koordynacja i wiele innych czynności motorycznych. ponieważ w dosiadzie jeździeckim nogi są odciążone jazda konna stwarza doskonałą okazję do treningu tułowia w sytuacji typowej dla chodu.



Rys. 1. Porównanie budowy człowieka i konia [6]: 1) łopatka, 2) kość ramienna, 3) staw łokciowy, 4) kości przedramienia, 5) staw nadgarstkowy (u człowieka: nadgarstek), 6) kość rysikowa, 7) kość śródreżcza, 8) staw pęcinowy, 9) kość pęciniowa, 10) kość kopytowa (kości od 6 do 10 odpowiadają kościom ludzkiej dłoni), 11) staw biodrowy, 12) staw kolanowy (kolano), 13) staw skokowy, 14) bezzębna krawędź żuchwy, 15) kość nosowa

2.5. Zwiększenie motywacji do wykonywania ćwiczeń

Dziecko dzięki zainteresowaniu nową formą terapii całkiem odmienną od dotychczasowych ćwiczeń znacznie zwiększa swoją motywację do wykonywania ćwiczeń. Jest to bardzo ważne, ponieważ gdy dziecko uczestniczy w rehabilitacji z własnej woli szybciej można oczekiwać jej rezultatów.

2.6. Zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych, reakcji nerwicowych

Hipoterapia poprawia nie tylko sprawność fizyczną dziecka dzięki przeniesieniu prawidłowego wzorca ruchowego, ale również w znacznym stopniu przyczynia się do eliminowania zaburzeń emocjonalnych. wielokrotnie potwierdzano fakt, iż kontakt ze zwierzętami pomaga dziecku w wyciszeniu się, zmniejsza reakcje nerwicowe. Dzięki temu dzieci poddawane terapii uczą się prawidłowego komunikowania, stają się bardziej otwarte w kontaktach z rówieśnikami, zwiększa się również ich poczucie własnej wartości.

2.7. Rozwój samodzielności

Warto wspomnieć również o kolejnym pozytywnym wpływie hipoterapii. w zależności od stopnia niepełnosprawności dziecko może uczestniczyć nie tylko w zajęciach

terapeutycznych siedząc na koniu, ale może również pomagać przy prawidłowym przygotowaniu konia do jazdy. Dzięki temu młodzi pacjenci uczą się opieki nad żywym stworzeniem, czują się potrzebne mogąc opiekować się chociażby w niewielkim stopniu zwierzęciem, a dzięki temu stają się bardziej samodzielne również w innych sytuacjach.

3. FORMY HIPOTERAPII

W zależności od stopnia niepełnosprawności lekarz, bądź terapeuta prowadzący hipoterapię powinien umiejętnie dopasować jej formę do indywidualnego przypadku.

3.1. Terapia ruchem konia

Pacjent bez wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń poddawany jest ruchom konia podczas jazdy. Niezbędna jest w tym przypadku asekuracja przez osoby z ziemi idącej obok prowadzonego konia.

3.2. Fizjoterapia na koniu

Poza terapeutycznym oddziaływaniem ruchu konia wykonywana jest gimnastyka lecznicza, prowadzona przez fizjoterapeutę, będąca doskonałym uzupełnieniem klasycznej fizjoterapii. Rozróżnia się dwa podstawowe modele fizjoterapii na koniu:

- A) model neufizjologiczny – najważniejsza jest prawidłowa pozycja siedząca i prawidłowy ruch, szczególnie wskazana dla dzieci w wieku przedszkolnym,
- B) model funkcjonalny – najważniejsza jest funkcja, a na drugim miejscu postrzeganie prawidłowej pozycji i ruchu, szczególnie polecana dla dzieci starszych.

3.3. Terapia kontaktem z koniem

W przypadkach, w których niemożliwe jest stosowanie terapeutycznego wpływu jazdy konnej na dziecko można korzystać z terapii kontaktem z koniem. Jej istotą jest emocjonalny kontakt pacjenta ze zwierzęciem, tworzenie sytuacji terapeutycznej w obecności konia, podczas której pacjent może w ogóle nie siedzieć na koniu. Występuje tu wykorzystanie konia do celów leczniczych. Pacjent dzięki relacjom nawiązanym ze zwierzęciem poprawia swoją komunikację ze światem zewnętrznym.

3.4. Psychopedagogiczna jazda konna i wołyżerka

Zespół działań podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego. może odbywać się na lub przy koniu. Podczas jazdy konnej stosowane są działania edukacyjne, pedagogiczne, a także elementy psychoterapii, terapii zajęciowej i logopedii. Terapia ta jest prowadzona przez pedagogów i psychologów.

3.5. Jazda konna dla osób niepełnosprawnych

Nie stanowi ona części hipoterapii jednak warto o niej wspomnieć bowiem jest ona równie ważna i może mieć aspekt terapeutyczny. Jazda konna umożliwia osobom niepełnosprawnym aktywność sportową, wyrabia u nich nawyk i potrzebę aktywnego spędzania czasu. Parajeździectwo pozwala osobom niepełnosprawnym na rywalizację podczas zawodów jeździeckich również na równi z osobami pełnosprawnymi. Warto w tym miejscu wspomnieć o polskiej zawodniczce parajeźdźczenia Patrycji Gepner, która z powodzeniem rywalizuje w zawodach. W 2008 r. brała udział w igrzyskach paraolimpijskich

w Pekinie, zaś udanymi startami w 2009 r. wywalczyła prawo do startu na światowych igrzyskach jeździeckich Kentucky 2010.

4. WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO PROWADZENIA HIPOTERAPII

4.1. Wskazania do terapii na koniu dla dzieci

- zespoły neurologiczne (mózgowe porażenie dziecięce, stany po urazach czaszkowo-mózgowych, adhd, choroby mięśni),
- zespoły ortopedyczne (wady postawy, skoliozy i stopnia wg Cebra, stany po amputacji i wady rozwojowe kończyn),
- zespoły genetyczne np. zespół Downa (konieczne jest wykonanie zdjęcia rtg odcinka szyjnego kręgosłupa), przepukliny oponowo-rdzeniowe, zespoły psychologiczne (zaburzenia emocjonalne, upośledzenia umysłowe, niedostosowanie społeczne).

4.2. Wskazania do hipoterapii dla dorosłych

- stwardnienie rozsiane,
- stany po urazach czaszkowo-mózgowych,
- stany po udarze,
- uzależnienia,
- patologie społeczne.

4.3. Przeciwwskazania bezwzględne

- uczulenie na sierść, pot lub zapach konia,
- nie wygojone rany,
- nietolerancja formy leczenia przez pacjenta, np. niepohamowany lęk,
- pogorszenie stanu zdrowia w zespołach neurologicznych,
- podwyższona temperatura, ostre choroby infekcyjne.

4.4. Przeciwwskazania względne

- padaczka,
- upośledzenie umysłowe w stopniu głębokim,
- zaburzenia mineralizacji kości,
- utrwalone deformacje i zniekształcenia, przykurcze, ograniczenia zakresu ruchu układu kostno stawowego, np. zwknięcia w stawach biodrowych.

5. PODSUMOWANIE

Na zakończenie raz jeszcze pragnę nadmienić, iż fenomen hipoterapii polega na jednoczesnym oddziaływaniu na sferę psychiczną jak i szeroko pojętą sferę fizyczną pacjenta. Kontakt z żywym zwierzęciem oraz prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu pomaga w uspokojeniu się pacjenta oraz zminimalizowaniu jego zaburzeń emocjonalnych. Dzięki analogii ruchów konia z ruchami chodzącego człowieka pacjent ma możliwość ćwiczenia prawidłowej pozycji własnego ciała, a także wzmocnienia odpowiednich mięśni, co w późniejszych etapach terapii może przyczynić się np. do nauki samodzielnego chodzenia. Konia można porównać do uniwersalnego stanowiska terapeutycznego: raz może służyć za fragment materaca (szeroki zad), raz za terapeutyczną piłkę, bądź drabinkę, po której można się podciągać (grzywa). Stępując, wprowadza się leżącego na nim na brzuchu pacjenta, w

ruchy zbliżone do pełzania pacjenta opartego na łokciach i kolanach - w ruchy zbliżone do chodzenia na „czworaka”, natomiast pacjenta siedzącego, w ruchy zbliżone do chodzenia. Nie ma drugiej pomocy terapeutycznej tak uniwersalnej [1].

LITERATURA

- [1] Swift S.: Harmonia jeźdźca i konia, Dosiad naturalny, harmonia jeźdźca i konia 2, Łódź, Galaktyka, 2005.
- [2] Strumińska A.: Abc hipoterapii, psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, fragment ze strony www.hipoterapia.org
- [3] Khlova H.: konie, Warszawa, Delta, 1996
- [4] Heipertz- Hengst Ch.: Jazda konna dla osób niepełnosprawnych, pwril: Warszawa, 1997
- [5] Charkiewicz-Wilczek a.: Hipoterapia – co to jest? pis metody. analiza przydatności w pracy z dziećmi i młodzieżą upośledzonymi umysłowo w stopniu głębszym i głębokim. Ze strony www.zss6.krakow.pl
- [6] Internet: www.horsesport.pl, www.konie.biz.pl, www.koenig.pl, www.hipoterapia.org, http://hipoterapia_sopot.free.ngo.pl, <http://www.kureninriesengebirge.zgorzelec.pl>,

HIPPOTHERAPY AS A NATURAL FORM OF REHABILITATION

Summary. In this publication we would like to analyse a natural form of rehabilitation, which is hippotherapy. This kind of rehabilitation is a perfect addition to another actions. Hippotherapy affects mental, physical and intellectual sphere, what determines this form of rehabilitation as very universal. Additionally, we made a distinction between different form of hippotherapy, which depends on disability as well as a description of the indications and contraindications to its application.