

Hipoterapija: motorinių ir bendravimo įgūdžių ugdymas

Lena Svedberg, pediatriinės fizioterapijos specialistė, mokslų daktarė

Švedijos nacionalinis Rett'o sindromo ir susijusių sutrikimų centras, Jämtland Härjedalen regionas, Švedija

Hipoterapija apima jodinėjimą žirgais reabilitacinio gydymo tikslu. Tai efektyvi, maloni terapinė veikla, skirta įvairioms grupėms turinčioms įvairių sutrikimų [1-3] - įskaitant ir Rett'o sindromą. Malonūs, motyvuojantys terapijos seansai padeda žmonėms išlaikyti dėmesį ir didinti išvermę. Tai padidina mokymosi galimybes bei ugdo motorinius bei bendravimo įgūdžius. Fizinis kontaktas su arkliu hipoterapijos seansuose atlieka pagrindinį vaidmenį.

Prieš pradėdant hipoterapiją, visada atsižvelgiama į individualius poreikius, o paskui iškeliami tinkami terapiniai tikslai ir sukuriama individuali programa su pasirinktais pratimais. Pradėjus terapiją, reguliariai sekite ir vertinkite individualiai pritaikytas pagalbos programas ir prireikus jas koreguokite.

Žirgai ir hipoterapija

Rinkdamiesi žirgą atsižvelkite į šias savybes:

- Pastovus, ramus temperamentas – priima skirtingus raitelio judesius ir elgesį bei toleruoja įvairių pagalbinių priemonių naudojimą.
- Kantrybė ir patikimumas – užtikrinti, kad žirgas nejudėtų sodinant ar nukeliant.
- Puikiai derantis žirgo ir raitelio ūgis - siekiant išvengti (i) skausmo dėl to, kad žirgo nugara yra pernelyg plati arba (ii) nestabilumo, nes žirgo nugara yra per siaura.
- Sklandūs, pastovūs ir ritmingi judesiai einant ir šuoliuojant – kad būtų lengva išsilaikyti ant žirgo.

Kai kurie žirgai pasižymi išskirtiniu sugebėjimu prisitaikyti prie įvairių situacijų, todėl jie yra puikūs terapeutai.

Pusiausvyra ir laikysena

Per 10 minučių ėjimo žirgas atlieka 1 000 trimačių judesių [4].

Užtikrinkite, kad visi pagrindiniai suinteresuotieji asmenys (pvz., žirgo prižiūrėtojai ir šeimos nariai) suprastų, jog raiteliai turi aktyviai perimti šiuos judesius, kad išlaikytų pusiausvyrą sėdėdami žirgui ant nugaros. Žirgo dubens judėjimas sukamaisiais judesiais į priekį ir atgal yra perduodamas raitelio dubeniui sukamaisiais judesiais, kurie padeda raiteliui likti atsisukus į priekį. Žirgo nugaros judesiai aukštyn ir žemyn yra perduodami raiteliams kaip šoniniai stuburo judesiai, siekiant išvengti kritimo į šoną. Norint sinchronizuotis su žirgo judesiais - norint išvengti kritimo atgal arba į priekį - raitelių klubai ir stuburas turi absorbuoti žirgo eisenai būdingą pagreitėjimą ir sulėtėjimą. Šios atsakomosios reakcijos yra tokios pačios, kokių reikia įprastai einant pėsčiomis.

Raitelis sėdi ant judančio pagrindo, tačiau pagrindas juda ant žemės paviršiaus. Balanso reakcijos automatiškai įjungiamos pradėdant eiti, sustojant bei keičiant judėjimo kryptį ir greitį. Silpną raumenų tonusą turintiems raiteliams, tokios reakcijos stiprina ir tvirtina raumenis. Sėdint raitam ant žirgo, žirgas išplečia raitelio sėdėjimo pagrindą, tai leidžia kontroliuoti laikyseną ir padidina simetriškos sėdėjimo padėties galimybę, o tai savo ruožtu padidina simetrinį raumenų

aktyvumą ties centrine dalimi. Visa tai gali atitolinti stuburo deformacijų vystymąsi, pvz., skoliozę.

Įranga ir įgyvendinimas

Sėdėjimas ant minkšto balnelio, kuris yra pritvirtintas ant pavažos, leidžia pajusti žirgo šilumą, kuri perduodama raitelio odai; šiuo atveju vyksta stipresnis žirgo nugaros judesio perdavimas į raitelio dubens apačią, lyginant su sėdėjimu balne. Šiluma ir sukamasis poveikis dubeniui gali padėti atpalaiduoti įtemptus raitelių kojų raumenis (nors, naudojant balnakilpes, įtampa kojose gali padidėti).

Sauga ir saugumas:

Visada naudokite jojimo šalną. Jei raitelis prastai nulaiko pusiausvyrą, aplink raitelio liemenį apjuoskite vaikščiojimo diržus. Tokiu būdu prižiūrėtojai / pagalbininkai gali padėti raiteliams.

Užtikrinkite, kad hipoterapiją pravestų asmuo, turintis kvalifikuotų įgūdžių vertinant žirgų elgesį ir skirtingus raitelių sugebėjimus – kad keltų protingus reikalavimus žirgams ir raiteliams.

Jutiminės informacijos gausa

Smegenų gumburas filtruoja jutiminės informacijos srautą ir pasirenka informaciją, kuri yra svarbi užduočiai atlikti [5]. Rett'o sindromo atveju dažnai susilpnėja reikalinga diskriminacinė funkcija. Jutiminė informacija (kuri nėra reikšminga užduočiai) nėra slopinama; tai sukelia hiperaktyvius atsakus, kurie turi įtakos konkrečios užduoties vykdymui.

Hipoterapijos metu odoje, sąnariuose, raumenyse, akyse, ausyse ir nosyje esantys receptoriai perduoda jutiminę informaciją suprantamame kontekste, todėl juos lengviau integruoti.

Jutiminės informacijos gausa gali prailginti budrumo ir dėmesingumo protarpį, o tai savo ruožtu padidina ištvermę ir galimybes mokytis bei vystytis.

Bendravimas

Be mokymosi ir praktinių motorinių įgūdžių lavinimo, hipoterapija gerina bendravimo įgūdžius.

Užtikrinkite, kad visi suinteresuotieji asmenys suprastų, kad muzika, nuotraukos ir praktika, gali padidinti raitelio dėmesio koncentracijos trukmę ir moko inicijuoti žirgų judesius žvilgsniu, verbaliniais garsais ir kūno judesiais. Pavyzdžiui, raiteliai kelis kartus pakartotinai ragina arklius eiti pradėjus groti muzikai. Muzikai nutilus - žirgas sustoja. Žirgų ir raitelių lūkesčius lengviau atpažinti, kai užduotys atliekamos pakartotinai / yra praktikuojamos.

Raitelių veiksmų rezultatai patiriami per raitelių judesius, atliekamus per žirgo kūno judesius, todėl ryšys tarp priežasties ir pasekmės yra aiškesnis. Naudojamiesi nuotraukomis ir žvilgsniu hipoterapijos seansų metu atlikite įvairius pratimus.

Terapiniai tikslai ir pratimai

Raitelio sugebėjimas didinti savo potencialą priklauso nuo (i) išsamaus kūno struktūros ir funkcinų motorinių bei bendravimo įgūdžių įvertinimo; ir (ii) tinkamų terapinių tikslų, tokių kaip gerinti laikyseną, pusiausvyrą ir bendravimo įgūdžius; reguliuoti raumenų tonusą; mažinti rankų stereotipiją; ir skatinti naudoti rankas.

Prognozuojamos situacijos, įpročiai ir struktūra, o taip pat aiškus, glaustas ir nuoseklus bendravimas tarp raitelių ir instruktorių prieš hipoterapijos seansus ir jų metu, leidžia lengviau įgyti teigiamą patirtį ir užkerta kelią nereikalingam nerimui. Pasiruošimas seansui:

- Rodykite (namuose) raitelio žirgo ar šalmo nuotraukas.
- Perrenkite specialiais jodinėjimo drabužiais.
- Ant padėklo sudėkite patrauklius žaislus / daiktus.

- Jei reikia, naudokite alkūnės įtvarytą, kad sumažintumėte rankų stereotipiją.
- Raiteliui jojančiam ratu, parenkite raiteliui įvairaus sudėtingumo skirtingas stoteles. Pavyzdžiui, slalomo padėtyse sustatykite keletą kūgių (jų siaurumą keiskite atsižvelgdami į raitelio pusiausvyros įgūdžius). Sukurkite T formos sankryžą su tvorelėmis - kliūtimis.

Seansų metu laikykitės nuspėjamos struktūros: nuosekliai parodykite aiškia pradžia, naudokite tuos pačius pratimus ir parodykite aiškų rezultatą.

Skatinkite rankų funkcijų vystymąsi: rankų stereotipiją galima sumažinti, jei raitelių rankos yra prilaikomos įsikimbančioms pavažų rankenas arba vadeles. Parodykite ant padėklo sudėtus patrauklius žaislus / daiktus ir raginkite raitelius žvilgsniu pasirinkti objektą, siekti jo ir jį paimti. Skatinkite raitelius plekšnoti / glostyti žirgus - taip skatinsite savanoriškus rankos judesius ir leisite pajusti arklių odos šilumą.

Jei padarysite sankryžą, paprašykite, kad prižiūrėtojas vestų žirgą į sankryžą ir ten sustotų. Tada paskatinkite raitelį žvilgsniu pasirinkti pasukti į dešinę arba į kairę. Atkreipkite dėmesį, kad jojimas ristele leidžia pajusti greitį. Patirtis rodo, kad tai kai kuriems raiteliams suteikia daug malonumo.

Nuorodos

- [1] Silkwood-Sherer, D.J., et al. (2012) Physical Therapy. 92(5), 707-717.
 [2] Sterba, J.A. (2007) Developmental medicine & child neurology. 49(1), 68-73.
 [3] Ajzenman, H.F., J.W. Standeven, and T.L. Shurtleff. (2013) American Journal of Occupational Therapy. 67(6), 653-663.
 [4] Riede, M.R. (1988) Physiotherapy on the horse. Bellevue: WA: Delta Society.
 [5] Nolte, J. (2002) The human brain: an introduction to its functional anatomy. Philadelphia: Mosby, Elsevier.