

# Хипотерапија: развој на моторни и комуникативни вештини

Проф. Др Лена Сведберг, специјалист по детска физиотерапија

Шведски национален центар за ретов синдром и слични болести, регион Јамтлант  
Харједален, Шведска

Хипотерапијата вклучува јаваче на коњи како вид на рехабилитационен третман. Ова е ефективна, забавна терапевтска активност за различни групи на пациенти со различни заболувања, [1-3] вклучувајќи ги и пациентите со Ретов синдром. Пријатната, мотивирачка терапевтска сесија им помага на луѓето да го задржат фокусот и да ја зголемат издржливоста. Сето ова ги зголемува можностите за учење и развој на моторните и комуникативните вештини. Физичкиот контакт со коњите игра клучна улога во хипотерапевтските сесии.

Пред да се почне со хипотерапија, секогаш имајте ги во предвид индивидуалните потреби. Потоа, зададете соодветни терапевтски цели и индивидуална програма со селектирани вежби. Откако ќе се започне терапијата, редовно следете ги индивидуалните интервентни програми, направете евалуација (проценка), а потоа адаптирајте ги во согласност со потребите.

## Коњи и хипотерапија

Изборот на коњите се темели на следните особини:

- Стабилни, со смирен карактер – за да ги прифатат различните движења и однесувања на јавачот, како и присуството на различни помагала.
- Трпение и зависност- за осигурување дека не мрдаат за време на качувањето и симнувањето.
- Добар сооднос меѓу големината на коњот и големината на јавачот-да се избегне(i) чувството на болка кај јавачот, поради тоа што грбот на коњот може да е премногу широк или (ii) нестабилност на јавачот поради тоа што грбот на коњот е премногу тесен.
- Изедначени, стабилни ритмични движења при одење на коњите – за да биде полесно да се остане на коњот.

Некои коњи имаат исклучителна способност за прилагодување на различни ситуации, што ги прави добри терапевти.

## Баланс и држење

Коњот генерира 1000 тридимензионални движења во 10 минути одење [4].

Осигурајте се дека сите главни чинители (на пр. тренерите и членови на семејството) разбират дека јавачите мора активно да ги апсорбираат (контролираат, координираат) овие движења за да останат балансирани на грбот од коњот. Ротационите движења кон напред и назад од карлицата на коњот се пренесуваат на јавачите во вид на карлични ротации, кои им помагаат на јавачите да останат свртени напред. Движењата од горе надолу од грбот на коњот се пренесуваат на јавачите како латерални движења кои пак спречуваат паѓање од страна. За да бидат движењата синхронизирани, односно да се спречи пад назад или напред – забрзувањето и забавувањето кои се контролирани

според ритамот на одот на коњот, мора да се апсорбираат (координираат) со колковите и грбот на јавачот. Овие реакции се исти како тие што се потребни при нормално одење.

Реакциите за рамнотежа автоматски се активираат со започнување на движењето и застанувањето, како и промена на насоката и брзината. За јавачи со слаб мускулен тонус, овие реакции учествуваат во зајакнувањето и затегнувањето на мускулите. Седејќи расчекорено на коњот се зголемува и седечката основа на јавачот, што овозможува контрола на држењето-се зголемува потенцијалот за симетрична положба на седењето, кое пак од друга страна ја зголемува симетричната мускулна активност на торзото. Земени како целина, овие полезни дејства може да ги спречат деформитетите на грбот како што е сколиозата.

## Опрема и примена

Седењето на дебела подлога (перниче) овозможува топлината од телото на коњот да се пренесе на кожата на јавачот, при што во овој случај доаѓа до посилен интензитет на движењата кои се праќаат од грбот на коњот кон карличниот под на јавачот- во споредба со седење на седло. Топлината и ротационите влијанија на карлицата може да имаат релаксирачко дејство на стегнатите мускули на нозете на јавачот (иако тензијата во нозете може да се зголеми со употреба на специјални чизми за јавање).

За сигурност и заштита:

Секогаш користете кацига за јавање. Користете јажиња околу половината на јавачот ако е слаба рамнотежата. Така, тренерите/асистентите ќе можат да го контролираат јавачот. Бидете сигурни дека хипотерапијата се изведува од добро обучен персонал за проценка на однесувањето на коњот и на нивото на вештини на јавачите – така да, барањата до коњите и јавачите ќе имаат смисла.

## Проширен внес на информации

Таламусот сместен во мозокот филтрира проток на сензорни информации и ги бира информациите кои се функционални за поставената задача [5]. Кај Ретовиот синдром, потребната дискриминирачка функција често е редуцирана. Внесот на информации (што е релевантен во врска со задачата) не е супримиран, што резултира со хиперактивен одговор кој влијае во извршувањето на задачата.

За време на хипотерапијата, внесот на информација преку рецепторите на кожата, зглобовите, мускулите, очите, ушите и носот се пренесува во едноставен контекст, како начин за поедноставна интеграција. Проширениот внес на информации може да ја зголеми будноста и степенот на внимание, кое пак од друга страна ја олеснува издржливоста и можностите за учење и развој кај пациентите.

## Комуникација

Покрај учењето и вежбањето на моторни вештини, хипотерапијата ги зголемува и комуникативните вештини.

Осигурајте се дека сите учесници разбираат преку музика, слики и вежби, јавачите може да го зголемат степенот на внимание и да научат да ги иницираат движењата на коњот користејќи покажување и разбирање со поглед, вербални звуци и движења со телото. На пример, јавачите почнуваат да се движат паралелно со коњот кога музиката почнува да свири и застануваат кога музиката престанува (полесно се препознаваат очекувањата од страна на коњот и јавачот, кога задачите се повторуваат/ се вежбаат).

Резултатите од активностите на јавачот се искусуваат во телото на јавачот преку движењата на коњот, така што причинско-последичната врска е појасна. Користете слики и покажување на различни начини за време на сесиите со хипотерапија.

## Терапевтски цели и вежби

Способноста на јавачот да ги развие своите потенцијали зависи од (i) базичната проценка на структурата на неговото тело и функционалните моторни и комуникативни вештини од една страна и (ii) терапевтските цели (подобро држење, рамнотежа и комуникациски вештини, регулација на мускулниот тонус, намалување на типичните стереотипни движења на рацете и нивна поголема правилна употреба) од друга страна.

Предвидливите ситуации, рутини и структура, пред и по сесиите со хипотерапија ги олеснуваат позитивните искуства и ја спречуваат непотребната вознемиреност-како што е битна и јасната, концизна, конзистентна комуникација меѓу јавачите и тренерите. При подготовката за сесијата:

- Покажете им на јавачите (дома) слики од коњ или од кацига.
- Пресоблечете ги во специјална облека за јавање.
- Наместете привлечни играчки/предмети на одредена подлога.
- Употребете прицврстувач што го држи лактот за да ги намалите типичните, стереотипни движења на рацете – ако е потребно.
- Поставете различни точки во рингот за да им зададете на јавачите задачи со различен степен на тешкотија. На пример, поставете неколку конуси во слалом позиција (менувајте ја теснината на патеката во зависност од вештините за рамнотежа на јавачот). Направете крстосница во форма на буквата Т со бариерна ограда.

Следете предвидлива, јасна структура за време на сесиите: постојано покажувајте јасна стартна позиција, и истите видови вежби и јасна крајна позиција.

Помогнете го развојот на функциите на раката: типичните, стереотипни движења на рацете може да се намалат ако му се помогне на јавачот кога ги држи цврстите рачки од седлото или кога ги држи узенгиите. Покажувајте привлечни играчки/предмети на одредена подлога и користете контакт со поглед, за да го охрабрите јавачот најпрвин да одбере предмет, да посегне по него и на крај да го дофати. Охрабрете ги јавачите да ги галат коњите, за да ги мотивирате додатните движења на рацете, со цел да ја почувствуваат топлата кожа на коњот.

Ако поставувате крстосница, замолете го тренерот да го однесе коњот во крстосницата и да го застане таму. Потоа, охрабрете го јавачот да одбере дали да заврти лево или десно преку контакт со поглед.

## Референци

- [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.