

L'équithérapie : développer les capacités motrices et de communication

Lena Svedberg, spécialiste en physiothérapie pédiatrique, PhD

Centre national suédois pour le syndrome de Rett et maladies liées, Région Jämtland Härjedalen, Suède

L'équithérapie est l'utilisation de l'équitation comme traitement de rééducation. C'est une activité thérapeutique efficace et agréable pour des groupes variés souffrant de différents troubles (y compris ceux atteints du syndrome de Rett). Les séances de thérapie agréables et motivantes vont stimuler la concentration et l'endurance des individus. Cela accroît les possibilités d'apprentissage et de développement des capacités motrices et de communication. Le contact physique avec les chevaux joue un rôle clé dans les séances d'équithérapie.

Avant de commencer l'équithérapie, il faut toujours tenir compte des besoins individuels, puis développer des objectifs thérapeutiques appropriés et un programme personnalisé comprenant des exercices sélectionnés. Après le début de la thérapie, effectuez un suivi et évaluez régulièrement les programmes d'intervention personnalisés puis ajustez-les si nécessaire.

Les chevaux et l'équithérapie

Sélectionnez les chevaux selon ces critères :

- tempérament stable et calme – qui accepte les mouvements et les comportements divergents des cavaliers et la présence de diverses aides ;
- patience et fiabilité - pour s'assurer qu'il ne bouge pas pendant la montée et la descente ;
- une bonne adéquation entre la taille du cheval et la taille du cavalier – afin d'éviter des douleurs dues à un dos de cheval trop large ou à une instabilité du fait d'un dos de cheval trop étroit ;
- mouvements fluides, réguliers et rythmés pendant la marche et le trot - pour faciliter le maintien sur le cheval.

Certains chevaux ont une capacité d'adaptation exceptionnelle à différentes situations, ce qui en fait de « grands thérapeutes ».

Équilibre et posture

Un cheval génère 1 000 mouvements tridimensionnels en 10 minutes de marche.

Assurez-vous que tous les principaux intervenants (par exemple, les dresseurs et les membres de la famille) comprennent que les cavaliers doivent absorber de manière active ces mouvements pour conserver leur équilibre sur le dos du cheval.

Les mouvements de rotation avant et arrière du bassin du cheval sont transmis aux cavaliers sous forme de rotations pelviennes, ce qui aide les cavaliers à garder le corps vers l'avant. Les mouvements ascendants et descendants du dos du cheval sont transmis aux cavaliers sous la forme de mouvements latéraux de la colonne vertébrale afin d'éviter les chutes latérales. Pour rester en phase avec les mouvements - et éviter de tomber en arrière ou en avant - l'accélération et la décélération inhérentes à l'allure d'un cheval doivent être absorbées par les hanches et la

colonne vertébrale des cavaliers. Ces réactions sont les mêmes que celles requises pour la marche normale.

Les cavaliers sont assis sur une base mobile, elle-même en mouvement sur le sol terrestre. L'équilibre est automatiquement sollicité lorsque la monture démarre, s'arrête, change de direction et de vitesse. Pour les cavaliers ayant un tonus musculaire faible, ces réactions renforcent et contractent les muscles. S'asseoir à califourchon sur les chevaux étouffe l'assise des cavaliers, et donc un contrôle postural et le potentiel d'une position assise symétrique, stimulant un travail de fond musculaire symétrique. L'ensemble de ces bienfaits contribuerait à retarder la déformation de la colonne vertébrale telle que la scoliose.

Équipement et réalisation

Privilégier l'assise sur un coussin muni d'une sangle au lieu d'une selle va permettre une transmission de la chaleur du corps du cheval à la peau du cavalier ; les mouvements de la monture auront donc plus d'impact sur le plancher pelvien du cavalier. La chaleur et l'effet de rotation sur le bassin peuvent avoir un effet relaxant sur les muscles tendus des jambes des cavaliers (bien que la tension des jambes puisse augmenter si des étriers sont utilisés).

Pour la sécurité et la sûreté :

Utilisez toujours une bombe. Utilisez des ceintures de marche autour de la taille des cavaliers si leur équilibre est instable. De cette façon, les accompagnants pourront mieux maintenir leurs cavaliers à cheval.

Veillez à ce que l'équithérapie soit dispensée par une personne compétente dans l'évaluation du comportement des chevaux et des capacités multiples des cavaliers, afin que les attentes concernant chevaux et cavaliers soient raisonnables.

Information sensorielle poussée

Le thalamus du cerveau filtre un flux d'informations sensorielles et sélectionne les informations les plus pertinentes pour une tâche. Dans le syndrome de Rett, ce filtre indispensable est souvent amoindri. Les entrées sensorielles qui ne sont pas pertinentes pour exécuter une tâche ne sont pas éliminées et gênent l'exécution de cette tâche.

Pendant les séances d'équithérapie, les informations sensorielles provenant des récepteurs de la peau, des articulations, des muscles, des yeux, des oreilles et du nez sont transmises dans un contexte plus intelligible et donc plus faciles à assimiler. Cette augmentation de l'influx sensoriel peut stimuler l'éveil et la capacité de concentration, ce qui facilite l'endurance et les opportunités d'apprentissage et de développement.

Communication

Outre l'apprentissage et le travail sur la motricité, l'équithérapie améliore les compétences de communication.

Assurez-vous que toutes les parties prenantes comprennent que, grâce à la musique, aux images et à la pratique, les cavaliers peuvent augmenter leur capacité d'attention et apprendre à provoquer les mouvements du cheval en pointant du regard, en émettant des sons et en gesticulant. Par exemple, les cavaliers, à plusieurs reprises, font marcher les chevaux lorsque la musique commence - et ces derniers s'arrêtent lorsqu'elle cesse (les attentes du cheval et du cavalier sont alors plus faciles à reconnaître lorsque de la répétition/pratique).

Les cavaliers vont ressentir directement dans leur corps les conséquences de leurs actions à

travers le mouvement de leur monture, le lien de cause à effet est plus évident. Utilisez des images et l'approche visuelle de différentes manières pendant les séances d'équithérapie.

Objectifs thérapeutiques et exercices

La capacité des cavaliers à développer leur potentiel dépend d'une évaluation minutieuse de la structure du corps, des capacités motrices et des aptitudes de communication et d'objectifs thérapeutiques adaptés tels que l'amélioration de la posture, de l'équilibre, et des capacités de communication ; régulation du tonus musculaire ; réduction des stéréotypies des mains ; augmentation de l'utilisation de la main.

Une structure, une routine et des habitudes avant et pendant les séances d'équithérapie facilitent les expériences positives et préviennent l'anxiété inutile, tout comme une communication claire, concise et cohérente entre les cavaliers et les aidants.

Préparation pour une séance :

- montrez des photos de cavaliers (à la maison) d'un cheval ou d'un casque ;
- mettez des vêtements d'équitation ;
- disposez des jouets ou des objets attrayants sur un plateau ;
- appliquez une orthèse qui soutient le coude pour diminuer les stéréotypies de la main (si besoin).

Organisez différents ateliers dans le manège pour diversifier la difficulté des tâches proposées aux cavaliers. Par exemple, installez plusieurs cônes en position de slalom (modifiez l'écart, en fonction des capacités d'équilibre du cavalier). Construire un carrefour en forme de T avec des barrières de clôture.

Suivez un programme sans surprise et structuré pendant les séances : pour bien marquer le début et la fin d'une séance, on fera le même type d'exercices.

Encouragez la motricité des mains. Les stéréotypies de la main peuvent être réduites si l'on assiste les mains des cavaliers lorsqu'elles serrent les poignées des sangles ou quand elles tiennent les rênes. Montrez des jouets ou des objets attrayants sur un plateau pour encourager les cavaliers à choisir un objet en le pointant du regard, à l'atteindre et à s'en emparer. Encouragez les cavaliers à tapoter et caresser les chevaux - pour stimuler les mouvements volontaires des mains et pour sentir la peau chaude des chevaux.

Si vous aménagez un carrefour, demandez à l'accompagnant de conduire le cheval au carrefour puis à s'y arrêter. Encouragez ensuite le cavalier à choisir de tourner à droite ou à gauche en pointant du regard. Notez que le trot offre une expérience de vitesse qui peut en réjouir certains.

- [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.