

Hippotherapie: Entwicklung der motorischen und kommunikativen Fähigkeiten

Lena Svedberg, Fachärztin für Kinderphysiotherapie, PhD

Swedish National Center for Rett syndrome & related disorders, Region Jämtland Härjedalen, Schweden

Bei der Hippotherapie wird Reiten als rehabilitative Behandlung eingesetzt. Es ist eine effektive, angenehme therapeutische Aktivität für verschiedene Gruppen mit verschiedenen Erkrankungen [1-3] – einschließlich derjenigen mit Rett-Syndrom. Die angenehmen, motivierenden Therapiesitzungen helfen den Menschen, sich zu konzentrieren und die Ausdauer zu erhöhen. Dies erhöht die Möglichkeiten zum Lernen und zur Entwicklung von motorischen und kommunikativen Fähigkeiten. Der körperliche Kontakt mit Pferden spielt eine Schlüsselrolle in der Hippotherapie.

Berücksichtigen Sie vor Beginn der Hippotherapie immer die individuellen Bedürfnisse und entwickeln Sie dann geeignete Therapieziele und ein individuelles Programm mit ausgewählten Übungen. Nach Beginn der Therapie werden regelmäßig individuell zugeschnittene Interventionsprogramme verfolgt und ausgewertet und bei Bedarf angepasst.

Pferde und Hippotherapie

Bei der Auswahl der Pferde achten Sie auf diese Merkmale:

- Gleichmäßiges, ruhiges Temperament – Akzeptanz der unterschiedlichen Bewegungen und Verhaltensweisen der Reiter und dem Vorhandensein verschiedener Hilfsmittel.
- Geduld und Zuverlässigkeit – um sicherzustellen, dass sich die Pferde während des Auf- und Absteigens nicht bewegen.
- Eine gute Abstimmung zwischen Pferde- und Reitergröße – um zu vermeiden, dass (i) Schmerzen durch einen zu breiten Rücken der Pferde oder (ii) Instabilität durch einen zu schmalen Rücken der Pferde entstehen.
- Sanfte, gleichmäßige, rhythmische Bewegungen im Gehen und Traben – um es einfacher zu machen, auf dem Pferd zu bleiben.

Einige Pferde haben eine außergewöhnliche Anpassungsfähigkeit an verschiedene Situationen, dies macht sie zu hervorragenden Therapeuten.

Gleichgewicht und Körperhaltung

Ein Pferd erzeugt 1.000 dreidimensionale Bewegungen in 10 Minuten Laufzeit [4].

Stellen Sie sicher, dass alle Hauptakteure (z.B. Pferdebetreuer und Familienmitglieder) verstehen, dass die Reiter diese Bewegungen aktiv absorbieren müssen, um das Gleichgewicht auf dem Rücken des Pferdes zu halten. Vor- und Rückwärtsdrehungen des Pferdebeckens werden als Beckendrehungen auf den Reiter übertragen, die diesem helfen, nach vorne zu schauen. Auf und Ab Bewegungen des Pferderückens werden als Seitenbewegungen der Wirbelsäule auf den Reiter übertragen, um ein seitliches Fallen zu verhindern. Um mit den Bewegungen synchron zu bleiben - um ein Hin- und Herfallen zu verhindern - muss die dem Gangbild eines Pferdes innewohnende Beschleunigung und Verzögerung in den Hüften und der Wirbelsäule des Reiters aufgenommen werden. Diese Reaktionen sind die gleichen wie beim normalen Gehen.

Die Reiter sitzen auf einer beweglichen Basis - und diese Basis bewegt sich auf der Erdoberfläche. Gleichgewichtsreaktionen werden automatisch ausgelöst, indem der Gang anfängt und aufhört und Richtung und Geschwindigkeit geändert werden. Bei Reitern mit schlechtem Muskeltonus stärken und straffen diese Reaktionen die Muskeln. Beim Sitzen auf Pferden wird die Sitzfläche der Reiter vergrößert, was eine Haltungskontrolle ermöglicht. Damit wird das Potenzial für eine symmetrische Sitzposition erhöht, was wiederum die symmetrische Muskelaktivität im Rumpf verbessert. Gemeinsam könnten diese Vorteile die Entwicklung von Wirbelsäulendeformitäten wie Skoliose verzögern.

Ausrüstung und Umsetzung

Das Sitzen auf einer mit einem Sattelgurt versehenen Decke ermöglicht die Übertragung der warmen Temperatur des Pferdes auf die Haut des Reiters; in diesem Fall kommt es zu einem stärkeren Einfluss der Rückenbewegungen des Pferdes auf den Beckenboden des Reiters - verglichen mit dem Sitzen auf einem Sattel. Die Wärme- und Rotationswirkung auf das Becken kann eine entspannende Wirkung auf angespannte Muskeln in den Beinen der Reiter haben (wobei die Anspannung in den Beinen bei Verwendung von Steigbügeln zunehmen kann).

Zur Sicherheit und zum Schutz:

Verwenden Sie immer einen Reithelm. Bei einem schwachen Gleichgewichtsgefühl nehmen Sie Bauchgurte um die Taille des Reiters. Auf diese Weise können Therapeut und Pferdebegleiter die Reiter unterstützen.

Stellen Sie sicher, dass eine in der Beurteilung des Verhaltens von Pferden und der unterschiedlichen Fähigkeiten von Reitern geschulte Person die Hippotherapie anbietet – damit die Anforderungen an Pferde und Reiter angemessen sind. (Anm.: In Österreich darf die Hippotherapie ausschließlich von Physiotherapeut/innen mit abgeschlossener Zusatzausbildung für Hippotherapie durchgeführt werden).

Umfangreiche Sinneseindrücke

Der Thalamus des Gehirns filtert einen Strom von sensorischen Informationen und wählt diejenigen aus, welche für eine Aufgabe relevant sind [5]. Beim Rett-Syndrom ist häufig die Unterscheidungsfunktion reduziert. Sensorische Eindrücke (die in Bezug auf eine Aufgabe irrelevant sind) werden nicht unterdrückt. Dies führt zu hyperaktiven Reaktionen, die die Ausführung dieser Aufgabe beeinträchtigen.

In der Hippotherapie wird der sensorische Input von Rezeptoren in Haut, Gelenken, Muskeln, Augen, Ohren und Nase in einen verständlichen Kontext übertragen und ist somit leichter zu integrieren. Umfangreiche Sinneseindrücke können die Wachsamkeits- und die Aufmerksamkeitsspanne erhöhen, was wiederum die Ausdauer, Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten erleichtert.

Kommunikation

Neben dem Erlernen und Üben der motorischen Fähigkeiten verbessert die Hippotherapie die Kommunikationsfähigkeit.

Stellen Sie sicher, dass alle Beteiligten verstehen, dass die Reiter durch Musik, Bilder und Übung ihre Aufmerksamkeitsspanne steigern und dadurch lernen können, Pferdebewegungen mit Hilfe von Augensignalen, verbalen Geräuschen und Körperbewegungen einzuleiten. Zum Beispiel setzen Reiter Pferde immer wieder in Gang, wenn die Musik zu spielen beginnt - und stehen still, wenn die Musik aufhört (die Erwartungen von Pferd und Reiter sind leichter zu erkennen, wenn Aufgaben wiederholt/geübt werden).

Das Pferd reagiert auf die Handlungen der Reiter sodass der Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung klarer wird. Bilder, Augensignale und viele Wiederholungen unterstützen die ganzheitliche Förderung auf verschiedene Weise.

Therapeutische Ziele und Übungen

Die Fähigkeit des Reiters, sein Potenzial zu entfalten, hängt von (i) einer gründlichen Beurteilung der funktionellen Motorik sowie der Kommunikationsfähigkeiten ab. Angemessene therapeutische Ziele (ii) sind die Verbesserung von Körperhaltung, Gleichgewicht und Kommunikationsfähigkeiten; Regulierung des Muskeltonus; Verringerung von Handstereotypen und vermehrte Handaktivität.

Vorhersehbare Situationen, Routinen und Strukturen vor und während der Hippotherapie ermöglichen positive Erfahrungen und verhindern unnötige Angstzustände – dazu trägt auch eine klare, prägnante und konsequente Kommunikation zwischen allen Beteiligten bei. Zur Vorbereitung auf eine Therapieeinheit:

- Den Reitern Bilder von einem Pferd oder einem Helm zeigen (zu Hause).
- Spezielle Reitbekleidung tragen
- Ansprechende Spielzeuge/Objekte auf einem Tablett anordnen.
- Bei Bedarf eine Schiene anbringen, die den Ellenbogen unterstützt, um Handstereotypen abzubauen (Anm.: in Österreich nicht üblich).
- Ordnen Sie verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auf der Reitbahn / dem Parcours. Beispielsweise stehen mehrere Kegel in Slalompositionen (wobei die Abstände variieren - je nach Balancefähigkeit der Patient/innen). Eine T-förmige Kreuzung mit Zaunbarrieren / Hindernisstangen bietet weitere Möglichkeiten.

Befolgen sie während der Therapieeinheiten eine vorhersehbare Struktur. Zeigen Sie konsequent einen klaren Start, wiederholen Sie die gleichen Übungen und ermöglichen sie ein klares Ende der Sitzung.

Förderung der Entwicklung der Handfunktion: Handstereotypen können verringert werden, wenn die Hand beim Halten der festen Griffe des Gurtes oder der Zügel unterstützt werden. Stellen Sie attraktive Spielzeuge/Objekte auf einem Tablett bereit und ermutigen Sie den Reiter, ein Objekt mittels Blick auszuwählen, danach zu greifen und festzuhalten. Als Therapeut/in ermutigen Sie die Patient/innen, die Pferde zu streicheln, denn das motiviert zu freiwilligen Handbewegungen und die warme Haut der Pferde wird gespürt.

Für einen Richtungswechsel an einer Kreuzung auf der Reitbahn bitten Sie den Betreuer, das Pferd an die Kreuzung zu führen und dort anzuhalten. Ermutigen Sie die Reiter dann, sich mittels Blickrichtung für eine Rechts- oder Linkskurve zu entscheiden. Zu beachten wäre auch, dass das Traben ein Geschwindigkeitsgefühl bietet, das einige Personen begeistert.

Literaturverzeichnis

- [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.