

# Hippoterapi: för utveckling av motoriska och kommunikativa förmågor

Lena Svedberg, Leg. sjukgymnast, specialist inom pediatrik, PhD

Nationellt Center för Rett syndrom och närliggande diagnoser, Region Jämtland Härjedalen, Sverige

Hippoterapi innebär att ridning används vid rehabiliterande behandling. Det är en effektiv och lustfylld terapeutisk aktivitet för olika grupper med varierande funktionsnedsättningar [1-3] – inklusive personer med Rett syndrom. De stimulerande och motiverande terapipasserna hjälper individen att behålla fokus och öka uthålligheten. Detta ökar möjligheten till inläring samt utveckling av motoriska och kommunikativa förmågor. Den fysiska kontakten med hästen är en viktig del vid hippoterapi.

Innan hippoterapi påbörjas måste alltid individuella behov beaktas för att kunna sätta rimliga terapeutiska mål och utforma ett individuellt behandlingsprogram med utvalda övningar. När terapin påbörjats följs de anpassade behandlingsprogrammet upp regelbundet och utvärderas, samt justeras om så behövs.

## Hästar och hippoterapi

Valet av häst bör grundas på följande:

- Ett stadigt och lugnt temperament – så att den accepterar ryttarens olika rörelsemönster och beteenden samt de hjälpmedel som patienten kan tänkas använda.
- Tålamod och pålitlighet – för att säkerställa att hästen inte rör sig under ryttarens upp- och avsittning.
- Att hästens och ryttarens storlek stämmer väl överens – för att undvika (i) smärta på grund av att hästens rygg är för bred eller (ii) instabilitet på grund av att hästens rygg är för smal.
- Mjuka, stadiga, rytmiska rörelser vid skritt och trav – för att det ska vara lättare att sitta kvar på hästen.

Vissa hästar har en exceptionell förmåga att anpassa sig till olika situationer, vilket gör dem till utmärkta terapeuter.

## Balans och hållning

En häst genererar 1000 tredimensionella ryggrörelser under tio minuters skritt [4].

Säkerställ att alla berörda parter (dvs. den som leder hästen och den som assisterar ryttaren) är medvetna om att ryttaren aktivt måste absorbera dessa rörelser för att hålla balansen på hästryggen. Rotationsrörelser framåt och bakåt i hästens bäcken påverkar ryttarens bäckenrotation, vilket hjälper ryttaren att rikta sig framåt. Uppåt- och nedåtgående rörelser från hästens rygg överförs till ryttaren som laterala rörelser i ryggraden, vilken hindrar ryttaren från att falla åt sidan. För att vara följsam med hästens rörelser – för att undvika att falla framåt eller bakåt – när hästen ökar eller sänker hastigheten i sitt gångmönster måste hästens rörelse tas upp i ryttarens höfter och ryggrad. Dessa rörelser liknar responsen som sker i kroppen när människor går.

Ryttaren sitter på en rörlig yta, samtidigt som denna bas (hästen) rör sig på markens yta. Balansreaktioner aktiveras automatiskt av att hästen börjar gå eller stannar, samt vid ändring av riktning och hastighet. För ryttare med svag muskulatur kan dessa balansreaktioner aktivera och

stärka den egna muskulaturen. Sittande gränslösa över en häst förstärker ryttarens sitttyta, vilket underlättar postural kontroll – samt ökar möjligheterna för en symmetrisk sittställning, vilket i sin tur förstärker den symmetriska muskelaktiviteten i bålen. Sammantaget kan detta fördröja felställningar i ryggraden såsom skolios.

### Utrustning och genomförande

Genom att sitta på en filt fäst med en gjord kan hästens varma temperatur överföras till ryttarens hud och impulserna från hästens rygg rörelser till ryttarens bäcken blir tydligare i jämförelse med att ryttaren hade suttit i en sadel. Värmen och den roterande effekten på bäckenet kan ha en avslappnande effekt om ryttaren har en ökad muskelspänning i benen (spänningen i benen kan dock öka om stigbyglar används).

För säkerhetens skull:

Använd alltid ridhjälms. Använd ett gäbälte runt ryttarens midja om balansen är nedsatt. På så vis kan ryttaren stöttas av de som assisterar.

Säkerställ att den som håller i hippoterapi är kunnig i att bedöma hästarnas beteende och ryttarnas varierande förmågor – så att kraven på både hästar och ryttare är rimliga.

### Sensoriska intryck

Talamus i hjärnan filtrerar ett flöde av sensorisk information och sällar ut information som är relevant för en viss uppgift [5]. Hos personer med Rett syndrom är denna nödvändiga sällningsfunktion ofta nedsatt. Sinnesintryck som är irrelevanta för den aktuella uppgiften dämpas inte, vilket leder till hyperaktiva reaktioner som påverkar genomförandet.

Under hippoterapi skickas information via sensoriska receptorer i hud, leder, muskler, ögon, öron och näsa i ett begripligt sammanhang, vilket gör det lättare att integrera alla intryck. Tydliga sensoriska intryck kan öka vakenhets- och uppmärksamhetsgraden, vilket i sin tur stärker uthålligheten och möjliggör inläring och utveckling.

### Kommunikation

Förutom att lära in och öva på motoriska färdigheter under hippoterapi kan även kommunikativa förmågor utvecklas.

Se till att alla berörda parter förstår att ryttarnas uppmärksamhet kan höjas med hjälp av musik, bilder och träning samt att de kan lära sig påverka att hästen börjar gå via ögonpekning på bilder, ljud eller kroppsrörelser. Ryttare kan till exempel öva på att få hästen att skritta när musik spelas - och stå still när musiken stoppas (ryttarens förväntningar på reaktion kan stärkas om momentet upprepas/övas).

Följderna av ryttarens agerande upplevs omedelbart i ryttarens kropp genom hästens rörelser, vilket förstärker kopplingen mellan orsak och verkan. Använd bilder och ögonpekning i olika situationer under hippoterapipassen.

### Terapeutiska mål och övningar

En ryttares förmåga att utveckla sin potential bygger på (i) en grundlig bedömning av kroppens strukturer samt av funktionella motoriska och kommunikativa förmågor och (ii) att avvägda terapeutiska mål sätts såsom att förbättra hållning, balans och kommunikativ förmåga; påverka muskelspänning; minska stereotypa handrörelser; och att använda händerna mer.

Förutsägbara situationer, rutiner och struktur innan och under passen med hippoterapi leder till positiva upplevelser och motverkar onödig oro. Detsamma gäller om kommunikation är tydlig och konsekvent.

## Inför hippoterapipass

i hemmet:

- Visa ryttaren bilder på en häst eller en hjälm som förberedelse.
- Byt om till speciella ridkläder.

i manegen:

- Placera attraktiva leksaker/föremål på en bricka
- Arrangera olika stationer i manegen så att ryttarna får uppgifter av varierande svårighetsgrad att utföra. Exempelvis kan koner sättas ut i en slalombana (justera tätheten utifrån ryttarens balansförmåga). Bygg en T-formad korsning av hinderbommar.

Under hippoterapipass:

- Följ en förutsägbar struktur under passet med en tydlig början, samma typ av övningar och ett tydligt slut.
- Uppmuntra utveckling av handfunktion: stereotypa handrörelser kan minskas om ryttarens händer guidas till att hålla runt gjordens fasta handtag eller i tyglarna.
- Visa attraktiva leksaker/föremål på en bricka och stimulera ögonpekning för att uppmuntra ryttaren att välja ett föremål, sträcka sig efter det och greppa det. Uppmuntra ryttaren att klappa/stryka hästen i syfte att motivera till viljemässiga handrörelser och för att få uppleva hästens varma hud.
- Använd en armbågsortos för att minska stereotypa rörelser, om så behövs.
- Om du satt upp en T-korsning, be den som leder hästen att stanna inne i korsningen. Uppmuntra sedan ryttaren att välja om den vill svänga åt höger eller vänster genom att exempelvis ögonpeka.
- Observera att trav ger en fartkänsla, vilket visat sig vara lustfyllt för många personer.

## Källhänvisning

- [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.