

HIPOTERAPIJA ZA OSEBE Z ZMerno, TEŽJO IN TEŽKO MOTNJO V TELESNEM IN DUŠEVNEM RAZVOJU

V okviru podprojekta sta bila izvedena:

- priprava programa terapevtsko jahanje in
- oblikovanje programa specialnopedagoško jahanje in viltižiranje.

Cilji in namen projekta

Terapevtsko jahanje ali terapija s pomočjo konj omogoča doseganje različnih ciljev z jahanjem, opazovanjem ali negovanjem konja. To široko področje se deli na področje medicine, pedagogike, psihologije in športa. Področja se med seboj prepletajo. Hipoterapija ima predvsem medicinski pomen, pedagoško in športno jahanje pa psihosocialni. Od potreb posameznika in narave motnje je odvisno, za katero terapevtsko jahanje se odločimo. Pri vseh oblikah pa vplivamo na razvoj čutno-gibalne integracije. Cilje se pri delu s posameznikom zastavlja izrazito individualno.

Pri osebah s posebnimi potrebami, ki so vključene v hipoterapijo, se opazuje pokončno držo telesa, držo glave, simetričnost gibanja, prenos teže z oslabiljene strani, mobilnost medenice in gibljivost kolkov. Glavni cilj hipoterapije je izboljšanje nevroloških motenj gibanja po nevroloških gibalnih konceptih. Cilji specialnopedagoškega jahanja/voltižiranja pa so predvsem ohranjanje oziroma povečanje motivacije, graditev zaupanja, odpravljanje strahov in zmanjševanje agresije, izgradnja samospoštovanja, višanje trajanja koncentracije in intenzivnosti.

Pri izvajanju terapevtskega jahanja uporabljamo različne pristope dela na posameznih področjih. Ti so nevro-motorični, senzomotorični, psihomotorični in sociomotorični pristop dela. Cilji pri posameznih pristopih so naštetih spodaj.

Cilji pri nevro-motoričnem pristopu:

- regulacija mišičnega tonusa in mobilizacija sklepov;

- izboljšanje ustne motorike (zapiranje, odpiranje ust; požiranje sline; oblikovanje glasov);
- ravnotežje (vpliv sile teže; gibanje naprej, nazaj; centrifugalna – centripetalna sila);
- ritem (spodbuja se pravilen vzorec gibanja; ritmično gibanje; omogoča stabilizacijo in avtomatizacijo);
- pokončna drža;
- trening učenja človeške hoje (gibanje konja je zelo podobno gibanju človeka).

Cilji pri senzomotoričnem pristopu:

- izboljšanje zaznavnih motenj gibanja (za vsak učni in razvojni proces je potreben menjajoč se vpliv gibanja in zaznave);
- zavedanje telesa (levo, desno, zgoraj, spodaj, naprej, nazaj);
- zavedanje prostora (tempo, smer, položaj, ritem, hitrost).

Cilji pri psihomotoričnem pristopu:

- spodbujati zaupanje v samega sebe (strah pred gibanjem zavira motorično učenje);
- razvijanje samozavesti, zviševanje nivo koncentracije;
- razvijanje sposobnosti vzpostavljanja odnosov (komunikacija med jahačem in konjem, motivacija za delo in aktivno sodelovanje).

Cilji pri sociomotoričnem pristopu pa:

- spoznavanje in aktivno vključevanje v novo okolje;
- razvijanje socialne komunikacije.

Vsebine in aktivnosti podprojekta

V podprojektu smo se osredotočili na pripravo programov za izvajanje hipoterapije, pedagoškega jahanja, voltižiranja in dodatne aktivnosti, povezane s konjem, ki smo jih razvijali med projektom. Pri tem smo vsebine terapevtskega jahanja sproti prilagajali potrebam, sposobnostim in željam uporabnikov.

Hipoterapija je fizioterapija na nevrološki osnovi s konjem in na konju. Cilj je izboljšanje nevroloških motenj gibanja po nevroloških gibalnih konceptih. Konjeva hoja odda več kot 100 večdimenzionalnih impulzov v minuti, kar pri jahaču (otroku) sproži ustrezno reakcijo. Predpiše jo zdravnik specialist. Ena hipoterapevtska obravnava traja od 20 do 30 minut. Primerna starost je vsaj 4 leta.

Za izvajanje hipoterapije je pomembna sestava strokovnega tima, pri nas so člani: fizioterapevtka, hipoterapevt, vodnik konja in konj. Vodnik konja tudi skrbi za terapevtskega konja, ga hrani, neguje in skrbi za kondicijo konja. Kot pomočnik terapevta sodeluje specialni pedagog, športni pedagog ali delovna terapevtka. Vsi skupaj sestavljajo dobro uigran tim.

Pri hipoterapiji terapevt sedi na konju za otrokom in ga nadzoruje oziroma mu nudi dodatno oporo, lahko pa hodi ob konju in ga spremlja s tal. Ob zahtevnejšem pacientu pa potrebujemo tudi pomočnika terapevta.

Specialnopedagoško jahanje/voltižiranje je eno izmed treh osnovnih področij terapevtskega jahanja. V ospredju je individualna spodbuda preko medija – konja in predvsem ugodno vplivanje na kognitivno, motorično, socialno-čustveno področje. V tej dejavnosti se izrisuje kombinacija jahalne športne vsebine in ravnanje s konjem ter njegov vpliv na človekov telesni, duševni, duhovni in socialni položaj. Značilna je celostna obravnava posameznikov, pri tem aktivnosti, povezane s konjem, zahtevajo aktivnost telesa, čutov in čustev. Program se izvaja v obliki aktivnega treninga skupine, ki je sestavljen iz treh delov: aktivnosti, ki so povezane s konjem (nega konja, sedlanje, uzdanje, skrb za jahalno opremo, kidanje ipd.), voltižiranja in samostojnega jahanja.

Pri *samostojnem jahanju* učenci konja sami usmerjajo z lastno težo, vajetmi in nogami. Z drugimi besedami, sami morajo konju dopovedati, kaj naj naredi, oziroma kako in kam naj gre. Jahanje lahko poteka individualno ali skupinsko, odvisno od potreb, ki jih ima posameznik ali skupina. Sestavni del tega programa je tudi jahanje na vodenem konju. Otroci na konjevem hrbtu izvajajo različne vaje in izpolnjujejo različno dodeljene naloge. Vse te dejavnosti na konjevem hrbtu se izvajajo skozi igro, ker je ta sestavni del otroškega sveta. Na ta način postanejo otroku učne vsebine

veliko bolj zanimive in razumljivejše. V tem delu specialnopedagoškega jahanja so zastavljeni cilji usmerjeni na interakcijo med posameznikom in konjem ter na interakcijo med posameznimi člani skupine.

Voltižiranje (franc. voltigner iz voltiger – skakati, frfotati – pomeni telovaditi na dirjajočem konju ali na telovadnem orodju, hoditi po vrvi). Pedagog, ki je tudi jahalni inštruktor, ima na lonžo pripetega konja. Otrok ali mladostnik sedi na konju in med različnimi načini konjskega hoda izvaja predvsem vaje za ravnotežje. Pri tem ne vpliva na vodenje konja, konja usmerja le pedagog. To pomeni, da ga z glasom, lonžirnim bičem in lonžo usmerja v velikem krogu okoli sebe. Konja lahko hkrati jahata dva učenca ali celo trije, odvisno od teže učencev in zmogljivosti konja. Ostali udeleženci skupine celotno dogajanje pozorno spremljajo in se na ta način učijo. Eden od pomembnih ciljev tovrstnega skupinskega dela je spodbujanje.

Prvi stik s konjem

Pred srečanjem s konjem se na novo aktivnost pripravlja s pogovori ob slikovnem in videomaterialu. S tem spodbujamo željo po jahanju. Pri prvem stiku s konjem se učimo varno pristopiti h konju, uporabnika spodbujamo, da konja boža, ga gladi, spoznava dele telesa, zaznava gladko kožo ...

Pri negi konja je predvsem poudarek na ustvarjanju vezi »človek-žival«. Med čiščenjem konja postanejo občutki in gibi sproščeni, kar je na tako spontan način redko kje mogoče doseči. Neposredna bližina konja in njegovega okolja pomaga odpraviti strah, poudari samozavest in globoko občuteno prijateljstvo. Pri negi konja spoznavamo in uporabljamo različne pripomočke. Pri tem se uporabniki učijo skrbi za živali, spoznavajo okolje, v katerem živi, in ga pomagajo urejati.

Vodenje konja na povodcu v spremstvu ali samostojno je zelo pomembno pri vzpostavljanju pristnih odnosov in graditev zaupanja med konjem in človekom. Pri tem se uporabniki učijo tudi kratkih ukazov. Pri *vzpenjanju na konja* je pomembna dostopnost – uporaba rampe, stopnic in pomoč terapevta oziroma vodnika konja. Uporabniki se učijo novih gibov in zaupanja v pomoč terapevta in konja.

S konjem na tabor v naravi

Poleg učenja plezanja, spoznavanja različnih zdravilnih in užitnih zeli, pohodov, učenja postavljanja tabora, netenja ognja in kuhanja na prostem je pri taboru v naravi lahko velik del aktivnosti posvečen tudi delu s konjem.

Na tabornem prostoru udeleženci tabora z vodjema tabora sami postavijo ogrado za konja, vsakodnevno zanj skrbijo, ga hranijo in opravljajo nego konja. Sodelujejo tudi pri sedlanju konja in poskušajo samostojno jahati konja. Primerni so izleti na bližje nižje hribe, kamor se udeleženci odpravijo s konjem in izmenično jahajo do vrha in nazaj. V program tabora so vključene tudi vaje na konju in različne naloge, ki so jih izvajali s pomočjo konja.

Metode in oblike dela

Kot metode dela v podprojektu smo uporabljali tako individualno kot skupinsko delo. Pri hipoterapiji so terapevti uporabljali različne hipoterapevtske metode in različne pedagoške in psihološke pristope.

Rezultati podprojekta

Na osnovi pozitivnih izkušenj iz preteklih let, ko smo občasno že izvajali hipoterapijo in pedagoško jahanje za uporabnike, smo v času trajanja podprojekta vključili v različne oblike terapevtskega jahanja večje število uporabnikov, jim omogočili pogostejše vključevanje in razširili ponudbo različnih področij dela s konjem. Vključenost v podprojekt je omogočila ponovno pogostejše izvajanje dejavnosti, razširitev te dejavnosti tudi na zunanje uporabnike, razvijanje dejavnosti in njenih dodatnih oblik ter pripravo obeh programov.

Z obdobjimi evalvacijami terapevtskega jahanja pri posameznih uporabnikih so tako terapevti sledili njihovem napredku skozi celotno obdobje projekta. Rezultat

pričujočega projekta je tudi vključevanje hipoterapije in specialnopedagoškega jahanja v individualizirane programe ter razvoj individualnih načrtov tudi na tem področju. Z dostopnostjo teh aktivnosti je bilo moč načrtovati in dosegati cilje tudi bolj dolgoročno.

Strokovni delavci so pri svojem delu opazili napredek posameznih uporabnikov na različnih področjih.

Na nevromotoričnem področju so se vplivi terapevtskega jahanja kazali kot boljša kontrola trupa, pri sedenju so porabili manj energije, sedeli so vzravnano, stabilno. Izboljšanje dinamičnega ravnotežja se je pokazalo pri uporabnikih, ki so bili redno vsaj enkrat tedensko vključeni v terapevtsko jahanje. Izboljšala se je ustna motorika, opazne so bile spremembe na področju oblikovanja glasov. Ker se prenašajo impulzi pri jahanju direktno na medenico, je bilo zaznati boljšo gibljivost kolkov, regulacija mišičnega tonusa v spodnjih udih, kmalu po začetku jahanja so noge bolj sproščene. Pozitiven je učinek v vzorcu hoje, ki je bolj koordinirana, prenosi teže so bolj kakovostni, gibanje je bolj simetrično. Posledično je poraba energije manjša in hoja je bolj sproščena. Pri uporabnikih s hemiparezo je bilo zaznati boljše prenose teže in izboljšala se je simetrija.

Na senzomotoričnem področju so zlasti opazali boljše zavedanje lastne telesne sheme in prostora. Ti učinki so se v večji meri zaznavali zlasti pri osebah z motnjo vida.

Na psihomotoričnem in sociomotoričnem področju so terapevti in psihologinja zaznavali predvsem izboljšanje samopodobe uporabnikov, samozaupanja, zmanjšanje strahu pred gibanjem v različnih položajih in novim socialnim okoljem. V primerih skupinskega dela se je povečalo tudi upoštevanje souporabnikov, uporabniki znajo počakati na vrsto in se pri tem učijo upoštevanja postavljenih pravil. Terapevti so opazili tudi povečan nivo koncentracije. Pri osebah z motnjo avtističnega spektra so opazili, da so te po hipoterapiji zmožne dalj časa izvajati usmerjene aktivnosti. Ta učinek je bil opazen skozi cel dan.

Terapije s pomočjo konja bodo postale redna vsebina našega dela. Terapija se izvaja pred očmi stanovalcev in s svojo prisotnostjo omogoča prvi stik s konjem, odganja strahove in spodbuja druge aktivnosti posameznikov. S pripravljenim in izvedenim podprojektom smo dosegli cilj povečati možnosti za vključevanje različnih uporabnikov v terapevtsko jahanje in hkrati razvijati nove aktivnosti ter poglobljati znanje na področju dela s konjem. Z dodatnim kadrom in izobraževanjem načrtujemo izvajanje različnih oblik terapevtskega jahanja tudi v prihodnje. Z novim se strokovni sodelavci že vključujejo v aktivnosti in izvajanje hipoterapije oziroma specialnopedagoškega jahanja.

Zaradi razširjanja aktivnosti terapevtskega jahanja in večje dostopnosti zaključujemo tudi izgradnjo prostora za bivanje konja v neposredni bližini. Po tem bodo lahko vključeni tudi v aktivnosti šole v naravi in taborjenja.

Sodelujoči v podprojektu

Skozi celotno obdobje izvajanje projekta so se vanj vključevali strokovni delavci CIDV Radovljica. V podprojektu je skupaj delovalo 5 strokovnih delavk oziroma delavcev.

Skupaj je bilo v podprojekt, njegovo pripravo in izvedbo vključenih 95 različnih uporabnikov – otrok, mladostnikov in odraslih z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in različnimi gibalnimi motnjami.

Kot zunanji partnerji so sodelovale 4 organizacije, in sicer Društvo Sožitje Radovljica, OŠ Antona Janše Radovljica, OŠ Poldeta Stražišarja in VDC Kamnik.

Strokovna skupina podprojekta: Sandra Valančič, Varja Rabič, Minka Bohinc, Neža Kos in Sandra van Bakel Demšar.