

ROBERT WALASZEK¹, TOMASZ SZURMIK², ANNA MARSZAŁEK³, KATARZYNA WALASZEK⁴, MARCIN BURDAK⁴

Medyczne, pedagogiczne, psychologiczne i społeczne oddziaływania hipoterapii

Medical, pedagogical, psychological and social impact of hippotherapy and their level of fitness by using

¹Katedra Rekreacji i Odnowy Biologicznej, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

²Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski, Cieszyn

³Publiczna Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich w Hucisku-Pewelce

⁴Student I roku, Studia Uzupełniające Magisterskie, Kierunek Fizjoterapia, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

KEYWORDS

hippotherapy, physiotherapy, disability

SUMMARY

Hippotherapy is a form of therapy or treatment aided by a horse, which aims to improve a person's health and their level of fitness. It is one of the few methods of physiotherapy which has a positive effect on both the motor system as well as the psychological condition of the disabled patient. Hippotherapy focuses on several cognitive areas of the patient: the physical, the emotional and motivational, the cognitive and the social ones. Its treatment is especially effective with people who face mental challenges and who usually have difficulties with their cognitive and social skills, as well as with their speech. The therapy aided by a horse is an excellent form of psychological and psycho-pedagogical treatment, and ultimately it improves the patients' standard of living. The main goals of hippotherapy in this context are to make the patients more responsible, caring, as well as sensitive, and to encourage them to overcome the fear of coping with new situations and to enjoy contact with other animals. Contact with a horse improves the emotional wellbeing of the patient and changes their behaviour. It also boosts the patient's confidence and their self-esteem by encouraging them to be more independent. The main aim of this study was to present the effect of hippotherapy on a disabled person, mainly in the pedagogical, psychological and social context. The study presents a view which has been created based on the literature related to the subject.

WSTĘP

Hipoterapia jest jedną z popularnych ostatnio metod terapeutycznych. Termin „hipoterapia” pochodzi od dwóch słów: *hippos* (koń) oraz *therapeia* (opiekować się, leczyć). W Polsce upowszechniła się nazwa „hipoterapia” (1). Mały Słownik Fizjoterapeuty definiuje hipoterapię jako: „(...) ogół działań terapeutycznych związanych z końmi” (2). Bardziej szczegółowo: „hipoterapia to działanie mające na celu przywracanie zdrowia i sprawności przy pomocy konia i jazdy konnej” (3). Strauß (4) w swojej pracy określa hipoterapię jako metodę rehabilitacji ruchowej bazującą na działaniach neurofizjologicznych, prowadzonych w kontakcie z koniem. Według Kanonów Polskiej Hipoterapii, opracowanych przez Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne,

hipoterapia to: „ukierunkowane działanie terapeutyczne, mające służyć poprawie funkcjonowania człowieka w sferach fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i/lub społecznej, podczas którego specjalnie dobrany i przygotowany koń stanowi integralną część procesu terapeutycznego” (5). Wszystkie wyżej wymienione definicje hipoterapii odnoszą się do konia, jego terapeutycznych i leczniczych właściwości. Hipoterapia jest więc specyficzną metodą gimnastyki leczniczej służącą pacjentowi w poprawie stanu jego zdrowia (6).

Poza granicami Polski zakres hipoterapii obejmuje tylko rehabilitację pacjentów z dysfunkcjami narządu ruchu, czyli gimnastykę leczniczą za pomocą ruchów konia. W Polsce zakres zajęć objętych hipoterapią jest o wiele większy

i dotyczy wszelkich działań leczniczych wykonywanych przy udziale konia. Ma przywracać zdrowie i sprawność fizyczną za pomocą jazdy na koniu i bezpośredniego kontaktu z koniem (3). Najczęściej stosowane są takie formy terapii jeździeckiej, jak: terapeutyczna jazda konna, metody medyczo-fizjoterapeutyczne, pedagogiczno-psychologiczne oraz rekreacyjno-sportowe. Kanony Polskiej Hipoterapii, będące wyznacznikiem prawidłowo pojętej hipoterapii, uwzględniają hipoterapię jako fizjoterapię na koniu, psychopedagogiczną jazdę konną, woltyżerkę oraz terapię poprzez kontakt z koniem. Fizjoterapia realizowana za pomocą jazdy na koniu jest usprawnianiem ruchowym na koniu poruszającym się stępem. Prowadzona jest pod kierunkiem fizjoterapeuty. Psychopedagogiczna jazda konna i woltyżerka są zespołem działań jeździeckich podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego. Te formy prowadzone są przez psychologa, pedagoga, terapeutę zajęciowego lub pod ich kierunkiem. Kontakt z koniem ma na celu nawiązanie współpracy pacjenta ze zwierzęciem, z otaczającym środowiskiem oraz z innymi ludźmi. Sportowa i rekreacyjna jazda konna dla osób niepełnosprawnych jest uznawana za odrębną dyscyplinę. Według Kanonów Polskiej Hipoterapii nie stanowi części hipoterapii, ale jest z nią ściśle związana i może mieć aspekt terapeutyczny (5). Jednak głównym i najważniejszym celem hipoterapii jest rehabilitacja. To lecznicze działanie polega na odbiorze przez pacjenta siedzącego na koniu bodźców ruchowych przekazywanych przez konia podczas jego chodu oraz na dostosowaniu się pacjenta do ruchów konia. Dopasowanie się do poruszającego się oscylacyjnie ruchu grzbietu końskiego musi być pasywne i aktywne, jednakże bez aktywnego oddziaływania pacjenta na konia (1). Zadania hipoterapii skupiają się zasadniczo wokół kilku sfer poznawczych człowieka. Są nimi sfery: fizyczna, emocjonalno-motywacyjna, poznawcza oraz społeczna. Występują niezależnie obok siebie i w mniejszym bądź większym stopniu wplatają się w każdy rodzaj hipoterapii. Działania hipoterapeutyczne powodują (3):

- a) stymulację rozwoju psychoruchowego pacjenta, w tym:
 - poprawę orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wyczucie schematu własnego ciała,
 - poprawę koncentracji uwagi,
 - zwiększenie motywacji do wykonywania ćwiczeń,
 - rozwijanie samodzielności,
- b) zmniejszenie zaburzeń równowagi i poprawę reakcji obronnych,
- c) poprawę możliwości lokomocyjnych,
- d) poprawę poczucia własnej wartości,
- e) osłabienie reakcji nerwicowych i relaksację,
- f) zapewnienie kontaktu ze zwierzęciem i przyrodą.

Celem pracy było przedstawienie działania hipoterapii na organizm człowieka niepełnosprawnego w aspekcie medycznym, pedagogicznym, psychologicznym i społecznym.

CHARAKTER I TEMPERAMENT KONIA TERAPEUTYCZNEGO

Dobór konia do zajęć hipoterapeutycznych jest istotny z uwagi na zapewnienia pacjentowi bezpieczeństwa oraz efektywności terapii. W hipoterapii wykorzystuje się walauchy, sporadycznie klacze, nie prowadzi się zajęć z ogierami. W zajęciach biorą udział konie różnych ras, poza końmi pełnej krwi angielskiej i czystej krwi arabskiej. Optymalny wzrost konia to 135-150 cm. Ułatwia to asekurowanie jadącego i umożliwia efektywniejszą pomoc w wykonywaniu ćwiczeń. W terapii u ludzi dorosłych można użyć koni o wysokości od 150 do 160 cm. Kuce poniżej 130 cm mogą być przydatne w pracy z dziećmi do 3 lat, ale wskazane jest, aby ich stęp nie był zbyt szybki (7, 8).

Istotną cechą decydującą o przydatności do zajęć z niepełnosprawnymi jest charakter konia. Koń terapeutyczny powinien być łagodny, spokojny, niepłochliwy, o zrównoważonym temperamencie. Wyprowadzany ze stajni, powinien bez wysiłku i spokojnie się prowadzić, zatrzymywać i pozostawać w bezruchu tyle czasu, ile wymaga od niego prowadzący, nie wymuszać na prowadzącym zmiany ruchu, nie denerwować się, jeśli zostanie na ujeżdżalni sam, nie zatrzymywać się i nie zmieniać tempa z własnej woli. Istotne jest, aby koń był przyjaźnie nastawiony do człowieka. Jego temperament nie może być zbyt gwałtowny, ale nie powinien też być ociężały; raczej spokojny i zrównoważony, ale nie otepiały (9).

DZIAŁANIE HIPOTERAPII NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

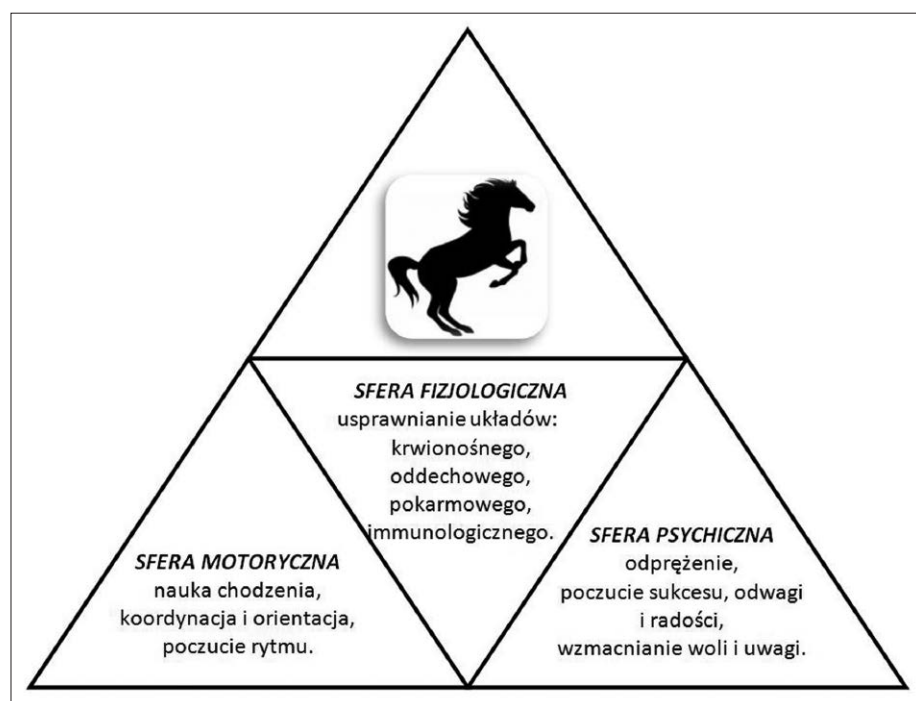
Przez wieki żadne zwierzę nie było bardziej związane z życiem i pracą człowieka jak właśnie koń. Dzięki ruchowej współpracy konia i człowieka, fizycznej i psychicznej łączności pomiędzy nimi, ludzie dostrzegli nowe aspekty percepcji (10). Z początku hipoterapię traktowano przede wszystkim jako metodę rehabilitacji ruchowej. Jednak z czasem dostrzeżono również inne pozytywne aspekty tej metody usprawniania, oddziałujące na różne sfery rozwoju człowieka. Szczególne znaczenie lecznicze hipoterapia ma dla osób upośledzonych umysłowo. Osoby te charakteryzują się przede wszystkim nieprawidłowym rozwojem funkcji poznawczych i społecznych oraz mowy. Wsparcie otoczenia, przy wykorzystaniu terapii psychologicznej i psychopedagogicznej, może pomóc takim osobom w możliwie jak najlepszym funkcjonowaniu ich w codziennym życiu. Główne zadania hipoterapii polegają tutaj głównie na wzmocnieniu odpowiedzialności, opiekuńczości, wrażliwości, przewycięzania lęków związanych z zupełnie nowymi sytuacjami oraz kontaktem ze zwierzętami (11). W wyniku kontaktu z koniem następuje znaczna poprawa stanu zdrowia oraz poprawa samopoczucia psychicznego pacjenta, zmienia się zachowanie pacjenta, wraca wiara we własne siły, wzmacnia się poczucie własnej wartości (9).

Według założeń Polskiego Towarzystwa Hipoterapeutycznego, hipoterapia wpływa na cztery obszary życia człowieka: fizyczny, emocjonalno-motywacyjny, poznawczy oraz społeczny (ryc. 1) (5). Każdy pacjent uczęszczający na zajęcia hipoterapii, ze względu na różnorodne deficyty spowodowane niepełnosprawnością, wynosi z nich inne, specyficzne dla siebie korzyści. Należy oczywiście zauważyć, że hipoterapia, podobnie jak inne rodzaje terapii ze zwierzętami, jest tylko uzupełniającą metodą rehabilitacyjną. Pomimo wielu zalet, nie powinna być stosowana jako jedyny rodzaj terapii w pracy z osobami niepełnosprawnymi (12).

Szczegółowe cele hipoterapii można określić jako (4):

- normalizowanie napięcia mięśniowego – rozluźnianie zbyt napiętych mięśni (spastycznych) oraz mobilizowanie mięśni osłabionych, poprawa postawy ciała oraz symetrii napięcia mięśniowego. Osiągnąć to można prawidłowym dosiadem oraz odpowiednio dobranymi do potrzeb danego pacjenta ćwiczeniami,
- naśladowanie wzorca chodu (torowanie neuronalne) – u siedzącego prawidłowo pacjenta poruszający się równym stępem koń powoduje trójwymiarowy ruch obręczy biodrowej, drobne rotacje kręgow oraz przeciwstawny względem bioder ruch obręczy barkowej (dysocjacja biodrowo-barkowa). Ruchy te są podobne do ruchów, jakie wykonuje człowiek podczas chodu,
- hamowanie patologicznie przetrwałych odruchów postawy (Asymetryczny Toniczny Odruch Szyjny – ATOS oraz Symetryczny Toniczny Odruch Szyjny

- STOS) oraz wywoływanie odruchów równoważnych i obronnych. Odruchy przetrwałe i towarzyszące im nadmierne napięcie mięśni uniemożliwiają prawidłowy rozwój. Hipoterapia ma za zadanie wyhamować nieprawidłowe wzorce. Istotne jest podczas terapii, aby unikać ułożeń wywołujących, a tym samym utrwalających patologiczne odruchy, ochronę przed ograniczeniami ruchomości i przykurczami w stawach za pomocą stymulowania mało aktywnych partii mięśniowych,
- poprawę równowagi, orientacji w przestrzeni, orientacji w schemacie ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej na skutek zmiany położenia punktu ciężkości ciała wywołanej ruchem konia,
- stymulowanie percepcji zmysłowej poprzez dostarczanie jednocześnie wrażeń wzrokowych, słuchowych, dotykowych, zapachowych oraz proprioceptywnych,
- rozwijanie umiejętności poznawczych: uczenie nowych pojęć i umiejętności oraz ćwiczenie koncentracji uwagi,
- poprawę samooceny i kondycji psychicznej,
- umożliwienie kontaktu z naturą – nie tylko poprzez kontakt z koniem, ale także poprzez zwiększenie możliwości lokomocyjnych,
- aktywizowanie całego organizmu poprzez usprawnianie pracy narządów wewnętrznych, pobudzenie hormonalno-wegetatywne poprawiające procesy oddechowe – dotlenienie organizmu, układu pokarmowego oraz zwiększające odporność organizmu, równoczesną pracę wielu grup mięśniowych.



Ryc. 1. Sfery oddziaływania hipoterapii (wg 13, modyfikacja własna)

Cele działania w hipoterapii powinno się dobierać indywidualnie dla każdego pacjenta. W zależności od potrzeb można korzystać z różnych form hipoterapii.

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO HIPOTERAPII

Główne wskazania do hipoterapii to neurologiczne zespoły objawów pod postacią:

- mózgowego porażenia dziecięcego,
- stwardnienia rozsianego,
- stanów po urazach czaszkowo-mózgowych,
- przepukliny oponowo-rdzeniowej,
- chorób nerwowo-mięśniowych (14).

Przeciwwskazania dzielimy na bezwzględne i względne. Bezwzględne to: ostry stan zapalny stawu, tkanek okołostawowych i mięśni, okres ostry chorób układu oddechowego i krążenia, ciężki stan ogólny chorego i całkowita nietolerancja konia przez dziecko, uczulenie na sierść lub zapach konia.

Wszystkie inne przeciwwskazania są względne, to znaczy:

- decyduje diagnoza lekarza specjalisty,
- są przeciwwskazaniami do określonej formy hipoterapii,
- są przeciwwskazaniami tylko do niektórych pozycji lub ćwiczeń (14).

PEDAGOGICZNE ODDZIAŁYWANIE JAZDY KONNEJ

Zajęcia z niepełnosprawnymi w tym zakresie prowadzone są indywidualnie przez pedagoga, pedagoga specjalnego lub psychologa. Najważniejszym jest tu usprawnienie intelektualne, poznawcze, emocjonalne oraz fizyczne, nie tylko poprzez jazdę na koniu, ale i zadania z nią związane (edukacyjne, pedagogiczne, psychoterapeutyczne, logopedyczne i w zakresie terapii zajęciowej). Zajęcia te dają możliwość kierowania koniem, a poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń i rekwizytów – przygotowania konia do ćwiczeń. Wpływają one na rozwój samodzielności pacjenta, dowartościowują go, umożliwiają poczuć się kimś potrzebnym, zwiększają motywację do pracy nad samym sobą i skłaniają do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Konieczność utrzymania się na końskim grzbiecie ćwiczy w sposób naturalny uwagę i koncentrację. Umożliwia zdobywanie nowych doświadczeń w atrakcyjny sposób. Dzięki temu pacjenci uczą się nowych słów, zwrotów i dźwięków, co doskonale wpływa na rozwój ich mowy. Ten typ zajęć przeznaczony jest głównie dla osób upośledzonych umysłowo, z zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi (3, 12).

Zajęcia na koniach adresowane są przede wszystkim do osób autystycznych, nadpobudliwych, niedostosowanych społecznie i mających problemy psychiczne. Przebywanie z koniem daje możliwość nawiązania bliskiego kontaktu ze zwierzęciem i otoczeniem, w którym ono przebywa. Bezpośredni kontakt z koniem umożliwia odbiór komunikatów niewerbalnych, gdyż jedynym sposobem dialogu z nim jest obserwacja i zrozumienie komunikatów wysyłanych przez

zwierzę. Kontakt z koniem uczy odpowiedzialności poprzez powierzenie pacjentowi opieki nad zwierzęciem. Ważne jest, że terapia z koniem oswoja osobę niepełnosprawną z kontaktem fizycznym. Obcowanie z końską skórą stymuluje system dotykowy, na co wpływa różnorodność faktury w budowie zewnętrznej konia – miękka sierść, szorstkie grzywa i ogon. Istotna w tym względzie jest też temperatura ciała konia, która jest o prawie dwa stopnie wyższa niż temperatura ciała człowieka (3).

PSYCHOLOGICZNE ODDZIAŁYWANIE JAZDY KONNEJ

Z powodu ograniczeń spowodowanych niepełnosprawnością wiele osób ma poczucie bezradności w codziennym życiu. Wielokrotnie samo ich otoczenie wzmacnia w nich takie poczucie, gdy nadmiernie wyręcza się je nawet w tych sferach życia, w których nie jest to konieczne. Często w takich osobach utrwała się przekonanie, że nie są zdolne do podjęcia jakichkolwiek działań bądź wykonują określone zadania nieprecyzyjnie lub nieprawidłowo. Dzięki hipoterapii osoby niepełnosprawne mają możliwość oddziaływania na otoczenie poprzez takie czynności, jak np. poddawanie konia poleceniom typu „prz”, „wio”, a w przypadku osób o mniejszym poziomie niepełnosprawności – na kierowaniu koniem za pomocą wodzy i dosiady. Opanowanie tak dużego zwierzęcia jak koń przyczynia się do podniesienia poczucia większej kontroli nad otoczeniem (12).

Hipoterapia doskonale rozwija samodzielność. Jest ona bardzo ściśle związana z poczuciem wpływu na otaczającą rzeczywistość. Przygotowywanie konia do zajęć czy kierowanie nim daje możliwość samodzielnego wsiadania na konia i samodzielnego zsiadania (z asekuracją terapeuty), samodzielnego wykonania niektórych zadań, np. nakarmienie konia. Poprawne wykonanie tych zadań może dodatkowo wzmacniać poczucie samodzielności pacjenta (8).

Ważnym aspektem hipoterapii jest na pewno dowartościowanie osoby niepełnosprawnej. Nieporadne wykonywanie pewnych czynności powoduje często, że osoby z najbliższego otoczenia pacjenta pokazują, że daną czynność można wykonać lepiej i sprawniej. Takie zachowania wywołuje u osób niepełnosprawnych poczucie niedowartościowania w stosunku do innych. Umiejętność jazdy na koniu nie jest powszechnie spotykana i przeważnie osoby z otoczenia pacjenta jej nie posiadają. Osoba niepełnosprawna jeżdżąca konno potrafi więc coś, czego nie umieją inni. Stanowi to ważny punkt wyjścia do budowania poczucia własnej wartości. Ważnym aspektem wzmacniającym ten efekt będzie zapewne pozytywne podejście terapeutów podczas zajęć do nabywania nowych umiejętności czy dobrze wykonanych zadań.

Aby osoba niepełnosprawna aktywnie uczestniczyła w procesie rehabilitacji, potrzebny jest do tego odpowiedni poziom motywacji. Motywacja to wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie każdego działania. Dostatecznie często osoby niepełnosprawne są mało zmobilizowane do reali-

zacji klasycznych rodzajów terapii. Hipoterapia to metoda motywująca osoby chore do pracy nad sobą i aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia, gdyż one same dążą do kontaktu ze zwierzętami i chętnie spędzają czas w ich towarzystwie. Tak więc można tu mówić o zupełnie naturalnym sposobie motywowania do przychodzenia na zajęcia z koniem.

Hipoterapia daje możliwość samodzielnego przemieszczania się w przestrzeni. Wiele rodzajów niepełnosprawności ogranicza lub wręcz uniemożliwia samodzielne poruszanie się. W związku z tym osoby niepełnosprawne stają się zależne od pomocy innych przy przemieszczaniu się z miejsca na miejsce. Konsekwencją tego jest poczucie ograniczenia swobody działania. Podczas jazdy na koniu osoba niepełnosprawna, choć tylko na krótko, zyskuje możliwość samodzielnego poruszania się w przestrzeni. Osoba dosiadająca zwierzę sama może decydować, gdzie i kiedy pojedzie, uzyskując w ten sposób poczucie wolności i niezależności. Jazda na koniu wymusza koncentrację utrzymania równowagi mającą na celu niedopuszczenie do zsunięcia się z konia. Utrzymanie równowagi na koniu odbywa się w naturalny i często niezauważalny sposób. Często też odległość dzieląca osobę niepełnosprawną siedzącą na grzbiecie konia od podłoża jest dodatkowym czynnikiem motywującym do koncentracji, gdyż działa tu naturalny mechanizm lęku przed upadkiem.

SPÓŁECZNE ODDZIAŁYWANIE JAZDY KONNEJ

Hipoterapia wyczuła odbiór komunikatów niewerbalnych wysyłanych przez konia. W związku z tym, że koń nie mówi, obserwowanie wysyłanych przez niego komunikatów niewerbalnych jest jedynym sposobem zauważenia i zrozumienia, co się z nim w danej chwili dzieje. Ta komunikacja niewerbalna stanowi podstawę prawidłowego rozumienia konia i dostosowywania do niego swoich zachowań.

Hipoterapia daje możliwość stworzenia silnej więzi emocjonalnej. Wiele osób niepełnosprawnych ma problemy z nawiązaniem bliskiej relacji z drugą osobą. Wynika to z braku umiejętności wyrażania własnych uczuć oraz z lęku przed oceną, niezrozumieniem czy krytyką. Koń akceptuje osobę niepełnosprawną, taką jaką jest. Dzięki temu pacjenci bardzo szybko osiągają bliską więź z koniem opartą na przywiązaniu. Doświadczenie więzi i otwarcia emocjonalnego na zwierzę może zostać w późniejszym czasie przeniesione na relacje z ludźmi.

Osoba niepełnosprawna dostosowuje się przeważnie do wymagań ludzi zdrowych, czyli występuje w roli osoby biernie podporządkowującej się otoczeniu. W ten sposób pojawia się poczucie „przedmiotowości” osoby niepełnosprawnej. Prawidłowe funkcjonowanie społeczne nakłada obowiązek nauczenia się także roli „podmiotowej”, tzn. osoby decyzyjnej w stosunku do innych. Hipoterapia daje możliwość doświadczenia roli „podmiotowej”, gdyż w tej sytuacji koń występuje w pozycji podporządkowanej. Ważne jest uczenie się przez osoby niepełnosprawne różnych sposobów wpływania na otoczenie oraz tego, jakie konsekwencje niosą

ich zachowania wobec innych. Zajęcia z zakresu hipoterapii dają szansę poznawania nowych osób i wchodzenia z nimi w różnorodne relacje interpersonalne. W miejscach, gdzie odbywają się zajęcia z końmi, przebywa wiele osób. Rolą hipoterapeuty jest wykonywanie ćwiczeń poprawiających umiejętność prawidłowego funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi poprzez np. przywitanie się i pożegnanie czy wydawanie koniowi komend. Zajęcia hipoterapeutyczne odbywają się w specjalnie do tego celu wyznaczonych miejscach. Osoba niepełnosprawna, której zależy na tej formie terapii, zmuszona jest do wyjścia z domu i dojechania na zajęcia. Fakt ten może przeciwdziałać izolacji osób chorych i niepełnosprawnych (12).

PODSUMOWANIE

W Polsce i na świecie już wiele osób niepełnosprawnych korzysta z hipoterapii. Rehabilitacja z udziałem konia daje nieocenioną wartość terapeutyczną. Fizjoterapia, odgrywająca ważną rolę w usprawnianiu, wymaga coraz to nowszych, sprawdzonych i pomocnych technik. Jedną z nich jest hipoterapia, jako metoda lecznicza, stanowiąca bardzo istotne ogniwo szeroko pojętej terapii kompleksowej, której głównym celem jest poprawa stanu zdrowia, pełne wyleczenie bądź podtrzymanie efektów wcześniejszego leczenia (9).

Wydawać by się mogło, że hipoterapia to tylko i wyłącznie jazda na koniu. Pacjenci z problemami ruchowymi i emocjonalnymi szukają jakiejś odskoczni od swoich problemów. Jednakże hipoterapia to nie jest tylko „przejażdżka na koniu”. To forma terapii wykorzystywana do leczenia wielu różnego rodzaju zaburzeń, takich jak: neurologiczne, psychiatryczne lub ortopedyczne (15). Zajęcia prowadzone z pomocą konia pozwalają pacjentom oswoić się nie tylko z własnymi problemami emocjonalnymi i społecznymi, ale przede wszystkim wspomagają długą i ciężką walkę o poprawę stanu zdrowia. U pacjentów obserwuje się wzmocnienie chęci do ćwiczeń, poznania nowego otoczenia oraz nawiązywania przyjaźni (16). Działanie hipoterapii na psychikę osób chorych i niepełnosprawnych jest nie do przecenienia. Pacjenci, którzy przeżyli ciężkie załamania nerwowe, wracali do równowagi psychofizycznej pod wpływem zajęć z udziałem konia. Z kolei udział w hipoterapii dzieci niepełnosprawnych przyczynia się do wzrostu pewności siebie i poczucia własnej wartości – mogą one wywierać wpływ na ruchy dużego i silnego zwierzęcia (3). Neurofizjologiczne ukierunkowanie hipoterapii łączy się w oddziaływaniu z wieloma elementami tradycyjnych metod rehabilitacji ruchowej. Cele terapii prowadzonej na końskim grzbiecie są dokładnie takie same jak cele technik neurorozwojowych, czyli: zmniejszenie spastyczności i korekcja postawy z jednoczesną poprawą prawidłowych umiejętności ruchowych, równowagi ciała, kontroli tułowia, przenoszenia ciężaru ciała czy rotacji tułowia. Wykorzystanie pozycji rozwojowej w połączeniu z ruchem konia oraz pomoc terapeuty pomagają osiągnąć te cele (9).

Terapia przy pomocy konia stwarza dogodne warunki wspomagając rozwój sfery intelektualnej. Kładzie się w niej nacisk na stymulację zmysłów, poprawę koncentracji i uwagi, pobudzanie percepcji wrażeń słuchowych i wzrokowych oraz rozwój mowy (17). Al Hussein (18) podaje, że pierwsze pełne zdanie wypowiedziane przez autystycznego chłopca poddawanego hipoterapii brzmiało: „Kocham konika”. Do tego dochodzą jeszcze korzyści psychologiczne, tak istotne przy każdej terapii. Pacjent chociaż na moment zapomina o swoim problemie i cieszy się chwilą spędzaną z koniem, który staje się w danej chwili najlepszym przyjacielem i partnerem. Według Gliniewskiej (19) chorzy na stwardnienie rozsiane, którymi są przeważnie ludzie młodzi, często przeżywający stany depresyjne i poczucie obniżonej wartości z powodu systematycznie pogarszającej się sprawności fizycznej, doznawali znaczącej poprawy samopoczucia pod wpływem hipoterapii. Zajęcia te nie tylko poprawiały ich sprawność motoryczną, lecz także dawały świadomość zwiększonych możliwości, co bardzo podbudowywało ich psychicznie, równocześnie ułatwiając akceptację pewnych ograniczeń. Z kolei Hauser (20) stwierdził, że kontakt z koniem tak dzieciom, jak i dorosłym ułatwia powrót do równowagi psychicznej po stracie osoby bliskiej, a narkomanom czy młodocianym przestępcom udział w zajęciach z hipoterapii przyspieszał wyjście z nałogu lub powrót do normalnego życia w społeczeństwie. Są to tylko niektóre korzyści, jakie daje hipoterapia i kontakt z żywym zwierzęciem. Wszystko zależy od pacjenta i jego

potrzeb. Zatem śmiało można stwierdzić, że ilu pacjentów, tyle korzyści może dać hipoterapia (4).

Warto również podkreślić walory terapeutyczne przejażdżek konnych oraz rekreacyjnych imprez konnych, szczególnie pozytywnie oddziałujących na sferę społeczną oraz psychiczną. Koń jest tutaj podmiotem integrującym. Hipoterapeuta przygotowuje trasy, zadania, nagrody, wszystko na miarę potrzeb i możliwości pacjentów. Dobra organizacja terenu oraz adekwatne zaplanowanie aktywności na świeżym powietrzu umożliwiają pacjentom przeżycie szczęśliwych chwil. Dopełnieniem jazdy terapeutycznej powinno być wykorzystanie kontaktu z koniem bez konieczności jego dosiadanania. Na uwagę zasługują wszystkie działania, w których uczestniczy koń, stwarzając przyjazne środowisko. Jeżeli to możliwe, hipoterapeuta powinien angażować swojego podopiecznego w czynności pielęgnacyjne konia – czyszczenie, zakładanie ogłowia, używanie kopytki, siodłanie, czesanie grzywy, pracę w stajni. Wszystkie te czynności wymagają planowania, celowości ruchu, koordynacji oko-ręka, dogodnej pozycji, płynności i harmonii ruchu (12).

Warto również pamiętać, że sam proces hipoterapii, poza szeroko pojmowanym aspektem poprawy zdrowia, niesie ze sobą jeszcze jedną, bardzo ważną cechę dla wszystkich osób wokół niej skupionych. Mowa tutaj o satysfakcji terapeutów, zadowoleniu rodziców i opiekunów, a przede wszystkim radości osób niepełnosprawnych, w tym w szczególności dzieci uczestniczących w zajęciach.

KONFLIKT INTERESÓW CONFLICT OF INTEREST

Brak konfliktu interesów
None

ADRES DO KORESPONDENCJI

Robert Walaszek
Zakład Odnowy Biologicznej
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Bronisława Czecha w Krakowie
Al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków
tel. +48 605-821-830
robertwalaszek63@gmail.com

PIŚMIENNICTWO

1. Wyżnikiewicz-Nawracała A: Jeździectwo w rozwoju motorycznym i psychospołecznym osób niepełnosprawnych. Wyd. II. AWFis, Gdańsk 2002: 75-76.
2. Bartyzel-Lechforowicz H, Chrystyna J, Bąk P: Mały Słownik Fizjoterapeuty. WSZiA, Zamość 2009: 35.
3. Strumińska A (red.): ABC Hipoterapii. Psychopedagogiczne aspekty dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie. Wyd. II. PWRiL, Warszawa 2007: 16.
4. Strauß I: Hipoterapia. Neurofizjologiczna gimnastyka lecznicza na koniu. Fundacja Na Rzecz Rozwoju Rehabilitacji Konnej Dzieci Niepełnosprawnych „Hipoterapia”, Kraków 1996: 27.
5. Gasińska M, Włodarczyk A: Kanony Polskiej Hipoterapii. Rehab Med 2007; 6(3): 73-75.
6. Solecka-Szpejda I: Hipoterapia – historia, doświadczenia własne, przyszłość. Hipoterapia 1994: 1-4.
7. Wieczorek D, Ciołek K, Sitek JE, Zaręba W: Hipotest – próba wystandaryzowanej przydatności konia do zajęć hipoterapeutycznych. Annales Academiae Medicae Gedanensis 2012; 42: 29-39.
8. Rozmarynowicz A, Szark-Eckardt M, Mrozkowiak M, Zukow W: Rola hipoterapii w poprawie stanu fizycznego i psychicznego osób niepełnosprawnych. J Health Scien 2013; 3(12): 203-214.
9. Sawaryn D: Wpływ hipoterapii na poprawę stanu zdrowia pacjentów z mózgowym porażeniem dziecięcym. Refleksy 2009; 3: 44-45.
10. Teichmann-Engel B (red.): Terapeutyczna Jazda Konna II. Strategie Rehabilitacji. Fundacja Na Rzecz Rozwoju Rehabilitacji Konnej Dzieci Niepełnosprawnych „Hipoterapia”, Kraków 2005: 356.
11. Gąsiorowska B: Hipoterapia dla osób z zespołem Downa. [W:] Kaczmarek BB (red.): Wspomaganie rozwoju dzieci z zespołem Downa – teoria i praktyka. Impuls, Kraków 2008: 25-39.
12. Bekasiewicz N: Czy zwierzęta potrafią leczyć? Terapie z udziałem zwierząt wspomagające rehabilitację osób niepełnosprawnych. Przyjaciel, Warszawa 2008: 164-168.
13. Dudziak B: Znaczenie hipoterapii i kontaktu ze zwierzętami w procesie rewalidacji i resocjalizacji. [W:] Czubała D, Lach-Rosocha J (red.): Niepełnosprawni wśród nas. O dostęp do edukacji i prawo do rozwoju. ATH, Bielsko-Biała 2004: 357.
14. Gazurek, D, Gasińska M: Kompleksowa

rehabilitacja dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym. [W:] Szmigiel C (red.): Podstawy diagnostyki i rehabilitacji dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. Tom 1. AWF, Kraków 2001: 295-296. **15.** Baum E: Terapia zajęciowa. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2008: 56-58. **16.** Olechowicz H: Hipoterapia i terapeutyczna jazda konna. Rewalid 2006; 2(20): 87-89. **17.** Szymczak M: Wpływ zajęć hipoterapeutycznych na rozwój dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Pielęgniarstwo Polskie 2009; 4(34): 8-24. **18.** Al Hussein A: Stosunek ludzi do koni we współczesnym świecie. Arabi Mag 2012; 1: 12-23. **19.** Gliniewska A: Hipoterapia jako metoda terapii osób ze stwardnieniem rozsianym. Przeg Hipoter 2007; 1(4): 2-6. **20.** Hauser G: Wpływ terapeutycznej jazdy konnej na poprawę funkcjonowania społecznego dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami. Przeg Hipoter 2008; 2(8): 22-25.

nadesłano: 09.05.2016

zaakceptowano do druku: 23.05.2016