

Hipoterapia to działanie mające na celu przywracanie zdrowia i sprawności przy pomocy konia i jazdy konnej. Hipoterapia jest wyjątkową i niepowtarzalną metodą usprawniania dzięki obecności konia - współterapeuty. Koń i jego ruch dają zupełnie nowe i niespotykane w innych metodach terapeutycznych możliwości.

Hipoterapia najczęściej jest wykorzystywana w usprawnianiu pacjentów z:

- mózgowym porażeniem dziecięcym,
- stwardnieniem rozsianym,
- wadami postawy,
- upośledzeniem umysłowym,
- uszkodzeniami analizatorów (wzrok, słuch),
- zaburzeniami emocjonalnymi,
- zaburzoną integracją sensoryczną.

Koń daje wrażenie chodu ludzkiego

Trójwymiarowy ruch grzbietu końskiego w stępie przekazywany miednicy jeźdźca jest identyczny z ruchami miednicy prawidłowo kroczącego człowieka. W tym samym czasie barki i luźno zwisające kończyny dolne również zachowują się tak, jak u idącego człowieka. Daje to możliwość nauki chodzenia " bez chodzenia ". Hipoterapia może stanowić pierwszy etap tej nauki, bądź stać się jej przełomowym momentem.



Koń zmniejsza spastyczność mięśni

Uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego może spowodować wzmożone napięcie mięśni (spastyczność), szczególnie kończyn górnych i dolnych. Podstawowym warunkiem

usprawniania jest obniżenie spastyczności. Podczas hipoterapii dzieje się to automatycznie i jest możliwe dzięki:

- rozgrzaniu mięśni (temp. ciała konia jest wyższa od temp. ciała ludzkiego),
- rytmicznemu kołysaniu w stępie,
- przeciwstawnym skrętom biodra-barki (dysocjacji) spowodowanym ruchem konia,
- ułożeniu kończyn dolnych w trójzgięciu i odwiedzeniu podczas dosiadanania konia.



Koń hamuje przetrwałe odruchy postawy

Nieprawidłowe, mimowolne odruchy towarzyszące niektórym postaciom mózgowego porażenia dziecięcego utrudniają usprawnianie. Hipoterapia stwarza możliwość stopniowego eliminowania tych automatyzmów dzięki:

- łagodnym, kołyszącym ruchom w stępie,
- dysocjacji biodra - barki oraz trójzgięciu i odwiedzeniu kończyn dolnych ,
- unikaniu drażnienia pewnych okolic ciała (np. podeszwy stopy - jazda bez strzemion), unikaniu pewnych ruchów i ułożeń dzięki przestrzeganiu zasady symetrycznego dosiadanania ,
- spokojnemu i wyciszającemu prowadzeniu terapii.

Koń przywraca zaburzoną symetrię mięśni tułowia

Łagodne, rytmiczne, równomierne kołysanie w stępie, naprzemian napina i rozluźnia mięśnie posturalne prawej i lewej strony ciała. Mięśnie napięte i przykurczone ulegają stopniowemu rozluźnieniu i rozciągnięciu. Mięśnie słabszej wiotkiej strony ulegają wzmocnieniu. Dzięki temu

po pewnym okresie jazdy stępem w prawidłowym dosiadzie dochodzi do symetrycznej równowagi mięśniowej.

Koń koryguje postawę ciała

Konieczność utrzymania prawidłowego dosiadu zmusza do aktywnego prostowania się. Wzmocnieniu ulegają mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy biodrowej. Prowadzi to do zmniejszenia przodopochylenia miednicy. Dzięki wzmocnieniu mięśni kształtuje się nowa, prawidłowa postawa ciała.

Koń zapobiega przykurczom i ograniczeniom ruchomości w stawach

Wspomniany łańcuch ruchów "grzbiet konia - miednica - kręgosłup - barki, kończyny jeźdźca" uruchamia rytmicznie i łagodnie kolejno wszystkie mięśnie i stawy. Hipoterapia i jazda konna zmniejsza przede wszystkim przykurcze przywodzicieli ud i ograniczenia ruchomości obręczy biodrowej.

Koń zwiększa możliwości lokomocyjne

Osoby niepełnosprawne cierpią na ogół z powodu ograniczonych możliwości ruchowych. Siedząc na koniu, popędzając go pracą bioder, kręgosłupa - odbierają wrażenie prawidłowego chodu i mogą go ćwiczyć. Koń oddaje do dyspozycji osoby niepełnosprawnej swoje cztery, zdrowe nogi stwarzając tym samym nieograniczone możliwości lokomocyjne. Takie przeszkody jak odległość, nierówność terenu, piasek czy woda przestają istnieć. Jest to przeżycie piękne i niezapomniane.

Koń może usprawniać bardzo łagodnie

Jest to możliwe dzięki jego specyficznej budowie i łagodnemu oddziaływaniu ruchu konia w stępie. W hipoterapii istnieje cały szereg odpowiednich ułożeń, podporów i technik asekuracji, regulujących stopień uruchamiania, wysiłku i bodźcowania organizmu. Dzięki temu hipoterapię można zaoferować nawet pacjentom ze znacznymi deficytami fizycznymi i psychicznymi.

Koń pobudza zmysły

Dotyk końskiej sierści, łaskotanie grzywy, różnorodność kształtów, odgłos kroków, przyjemne parskanie i miłe kojarzony zapach stymulują zmysły dotyku, słuchu, wzroku i węchu. Towarzyszy temu ciągle wytrącanie z równowagi i konieczność jej natychmiastowego odnajdywania, jeżeli nie chcemy zbyt prędko rozstać się z tym bogactwem wrażeń. Czucie głębokie (proprioceptywne) jest stymulowane przez nieustające przeciwstawne bodźce

dopływające z mięśni, ścięgien i stawów całego ciała. Wszystko to niezwykle rozwija zaburzoną zdolność równoczesnego odbierania bodźców i ich kojarzenia. Dzięki temu kształtuje się poczucie własnego ciała i orientacji przestrzennej.



Koń stanowi źródło bodźców równoważnych

Hipoterapia daje nieograniczone możliwości stopniowania i różnicowania bodźców równoważnych. Dzięki przyspieszeniom poziomym i pionowym: kołysaniu, zmianom kierunku jazdy, zatrzymaniu się, ruszaniu, przyspieszaniu i zwalnianiu tempa jazdy, zastosowaniu specjalnych ułożeń, odpowiednich ćwiczeń i zabaw - ruch konia staje się potężnym generatorem bodźców równoważnych.

Koń uaktywnia

Rytmiczne pobudzające ruchy towarzyszące jeździe konnej wzmagają wydzielanie hormonów, (szczególnie adrenaliny) stymulujących układ wegetatywny. Następuje wyraźny wzrost aktywności ruchowej, koncentracji uwagi i dobrego samopoczucia. Ma to szczególne znaczenie w terapii osób niepełnosprawnych.

Koń usprawnia pracę organów wewnętrznych.

Dzięki stymulacji układu hormonalnego i wegetatywnego, jazda konna poprawia krążenie, oddychanie, pracę jelit a nawet pracę układu odpornościowego. Działanie to jest szczególnie aktywne podczas jazdy stępem.

Koń mobilizuje i nie nudzi.

Koń Żywy i reagujący na otoczenie wymaga od osoby niepełnosprawnej aktywności, nie pozwala jej na pozostanie biernym, jak to bywa w niektórych innych formach terapii. Osoby niepełnosprawne, szczególnie dzieci poddawane żmudnemu i systematycznemu usprawnianiu często ulegają zniechęceniu i nie chcą współpracować z terapeutą. Problemu tego nie obserwujemy podczas zajęć z hipoterapii. Tutaj zaangażowanie pacjenta w terapię jest olbrzymie i nieprzemijające. Trud usprawniania staje się prawie niezauważalny, a sama terapia przez swoją atrakcyjność jest jednocześnie nagrodą. Te pozytywne emocje udaje się niekiedy przenieść na zajęcia odbywające się przed lub po hipoterapii.

Koń uczy

Podczas zajęć z hipoterapii pacjent dzięki aktywizacji i pozytywnemu nastawieniu do współpracy z terapeutą może opanować szereg umiejętności i pojęć. Koń jest pomocny w pracy pedagoga specjalnego, psychologa, logopedy. Obcowanie z koniem i jego otoczeniem nie tylko wzbogaca wiedzę pacjenta o świecie, ale uczy go również samodzielności, odpowiedzialności i współpracy z innymi.

Koń relaksuje

Kontakt z koniem, poddanie się jego łagodnym, kołyszącym ruchom sprzyja relaksowi i odprężeniu. Świat widziany z końskiego grzbietu jest większy i piękniejszy. Obcowanie z tym dużym, imponującym, przyjacielskim zwierzęciem ma wpływ na równowagę emocjonalną i powoduje osłabienie reakcji nerwicowych.

Koń uniwersalnym stanowiskiem terapeutycznym

Koń może zastępować materac (szeroki zad), terapeutyczną pitkę, lub wałek (kłoda), klin (szyja), bądź drabinkę do podciągania (grzywa). Idąc stępem wprowadza pacjenta leżącego na nim na brzuchu - w ruchy zbliżone do pełzania, pacjenta opartego na łokciach i kolanach - w ruchy zbliżone do czworakowania, pacjenta siedzącego - w ruchy zbliżone do chodzenia. Nie ma innego "przyrządu", który byłby tak uniwersalny. Siedząc na koniu łatwiej opanować pojęcia przestrzenne, schemat własnego ciała, nauczyć się liczyć do czterech (patrz nogi konia), wymawiać trudne głoski i wyrazy.