

TERAPIJSKO JAHANJE I REHABILITACIJSKE ZNANOSTI

ZORA ITKOVIĆ,* SOFIJA BORAS*

Primljeno: veljača 2002.
Prihvaćeno: travanj 2002.

Prethodno priopćenje
UDK: 376

U radu se razmatra relativno nova terapijska metoda u Hrvatskoj, koja osigurava djelotvornu i stimulativnu terapiju za osobe s invaliditetom, kao i osobe koje imaju poteškoća u socijalnoj i emocionalnoj adaptaciji – o metodi terapijskog jahanja. Konzultirajući izvore u svijetu i u nas, autori daju jasan pregled razvoja terapijskog jahanja i sadašnjeg položaja metode unutar rehabilitacijskih znanosti. U terminološkom razmatranju objašnjavaju se pojmovi: hipoterapija, zdravstveno jahanje i voltižiranje i sportsko jahanje. Posebno mjesto u članku zauzimaju indikacije i kontraindikacije za terapijsko jahanje, kao polazište svake konkretne akcije. Vlastitu zainteresiranost za primjenu ove metode u Hrvatskoj autorice neskriveno pokazuju u dijelu koji nosi naziv "Konj kao učitelj i kao pokretač razvoja emocionalne i socijalne inteligencije djeteta". Na kraju se daje prikaz rada volontera koji su jedan od najjačih stupova ovog programa – jahanje s osobama s posebnim potrebama. Namjera autorica je da ovim člankom razjasne značajnu terapijsku metodu, ali i potaknu čitatelje na uključivanje u jednu od mnogobrojnih aktivnosti koje nudi terapijsko jahanje.

Ključne riječi: konj, hipoterapija, rehabilitacija, voltižiranje

Terapijsko jahanje i rehabilitacijske znanosti

Primjena konja u terapijske i rehabilitacijske svrhe seže unazad četiri stoljeća. Snažan poticaj u novije doba predstavlja podvig Liz Hartel iz Danske, koja je na olimpijskim igrama u Helsinkiju (1952.) osvojila srebrnu medalju za dresuru. Iako oboljela od dječje paralize, ona je, u konkurenciji s mnogim mladim i zdravim osobama, postigla zavidno visoko drugo mjesto, jasno osvjestivši važnost upotrebe konja u terapiji. Od tada je terapija jahanjem privukla pozornost stručnjaka i ljudi koji se profesionalno bave konjima. Ranih šezdesetih godina u SAD-u su postojala tri centra za terapijsko jahanje, od kojih je najpoznatiji Windrush. Osnivanje Cheff Centera i North American Riding of the Handicapped, (1969.) pokrenulo je diljem svijeta širenje terapijskog jahanja. Danas u SAD-u ima preko 660 centara, a njihov broj stalno raste. U razvijenim zemljama Europe centri terapijskog jahanja formirani su u sklopu većih rehabilitacijskih ustanova, koje svoja iskustva prenose manjim rehabilitacijskim centrima. U Hrvatskoj su u fazi registracije dva takva centra (Zagreb, Osijek), a postoje inicijative da se formiraju u sklopu manjih ustanova za rehabilitaciju (Zadar, Rovinj i drugi).

Terminologija

Još uvijek vlada zbrka u upotrebi izraza "hipoterapija", "pedagoško jahanje", "voltižiranje", "jahanje invalida" i sl. Ovisno o ciljevima koje želimo postići javila se potreba za stanovitom terminološkom podjelom, ali još više potreba za nadilaženjem zatvorenosti različitih znanstvenih disciplina, koje zajedničkim djelovanjem moraju prići proučavanju tako kompleksne realnosti koja se događa terapijskim jahanjem. Terminologija prihvaćena u ovom članku teži da objedini izraze koji su u širokoj praktičnoj upotrebi, uvažavajući znanstvenu hijerarhiju pojmova.

Tri su temeljna područja koja indiciraju potrebu primjene konja u terapijske svrhe:

- *medicina:* terapija sa ciljem razvoja motorike invalidne osobe ili "hipoterapija";
- *pedagogija/defektologija:* terapija sa ciljem razvoja osobnosti ponašanja, "pedagoško jahanje", "defektološko jahanje";
- *šport:* terapija u cilju rekreacije, takmičenja, razvoja motivacije i sl. ili rekreacijsko jahanje.

Navedena shema odnosa br. 1 (Sekcija za hipoterapiju u bolnici za ortopediju i rehabilitaciju "Martin Horvat", 2000)

* Odjel za pedagogiju, Filozofski fakultet u Zadru

Hypoterapija je terapija s konjem i na konju. Preciznija definicija glasi: "Pod hypoterapijom podrazumijevamo fizioterapijske postupke kod kojih su invalidi, bolesnici i konj, sa svojim trodimenzionalnim pokretima, sudionici unaprijed planiranog i osmišljenog medicinsko-terapijskog tretmana, pri čemu je čovjek, kroz sveukupne kretanje, tjelesno, emocionalno, duševno i socijalno angažiran." (Molnar, 2000) Hypoterapijski tretman ima neurofiziološku osnovu i mora biti propisan od liječnika, za svakog pacijenta pojedinačno, individualno doziran s unaprijed izrađenim terapijskim planom. Niti jedan drugi tretman ne nudi mogućnost invalidima s teškim oštećenjima motorike kretanje u prostoru u uspravnom položaju, koje može usmjeravati kako želi, na tuđim nogama! Razlog tome je trodimenzionalno ljuljanje konjskih leđa kod pokreta konja (gore-dolje; desno-lijevo; naprijed-natrag), a rezultat je rotacija zdjelice i trupa jahača (90 – 12 X/min). Sjedeći na toplim leđima konja, invalid mora neprekidno reagirati na te pokrete, dočaravajući stvarno kretanje unatoč oduzetosti nogu. Naime, snagom mišića trupa on se uspravlja protiv sile teže i dobiva osjećaj stabilnog simetričnog položaja tijela. Zbog stalnog njihanja ispruženih nogu i mobiliziranja kukova, hipoterapeuti moraju naročito paziti na položaj zdjelice od koje se pokreti usmjeravaju prema trupu i udovima. Istovremeno su angažirani i veliki zglobovi (ramena i kukovi), pa je gruba i fina motorika udova olakšana.

Posao i trud ove dugotrajne terapije vrlo brzo se pretvara u suradnju između konja i čovjeka - pacijenti najčešće u konju vide prijatelje, dok vodiči konja ostaju u pozadini. Hypoterapija kao oblik fiziološke terapije omogućava pokrete koji aktiviraju bolesne mišiće. Ako i ne dođe do značajnijih poboljšanja ravnoteže i koordinacije, poticanja osjeta i normalizacije disanja, iskustva iz prakse su pokazala da se progresija distrofije mišića značajno zaustavlja. Razlog tome je zastupljenost u hypoterapiji spektra različitih pokreta, održavanja ravnoteže, koordinacija, uključenost sensorike i odgovarajućeg disanja.

Hypoterapija je složen terapijski postupak koji mora biti strogo individualno doziran od

strane liječnika, što je osnovni preduvjet za odgovarajući postupak liječenja usmjeren ka planiranom cilju. Zbog mnogostrukog djelovanja pokreta konja na "jahača" mora biti jasno da laički i neprofesionalni postupak može štetiti pacijentu. Zato je dodatno školovanje fizioterapeuta nužno. Osobe koje žele završiti dodatno školovanje za hypoterapeuta moraju imati najmanje srednju medicinsku školu – smjer fizioterapije, i najmanje jednogodišnju praksu.

Zdravstveno-pedagoško jahanje i voltiziranje

Zdravstveno-pedagoško jahanje se prije svega odlikuje odgojnom funkcijom. Sam pojam podrazumijeva pedagoške, psihološke, fizioterapijske, rehabilitacijske i socio-integrativne ponude tretmana putem terapijskog jahanja. Riječ je o individualnom napretku osobe preko medija konja, koji ima povoljni utjecaj na njezin razvoj, zdravstveno stanje i ponašanje.

Voltiziranje kao vid pedagoškog jahanja koji u središtu ima jahanje radi ophođenja s konjem. Ono je u potpunosti usmjereno na razvoj i poboljšanje emocionalnog, duševnog, tjelesnog i socijalnog stanja osobe.

Indikacije za provođenje terapije zdravstveno-pedagoškog jahanja i voltiziranja su najčešće: nepredvidivo i upadljivo asocijalno ponašanje, duševne smetnje, poremećaj osjetila, slaboumnost, problemi kod učenja, problemi opažanja, problemi govora, problemi u emocionalnom i socijalnom području.

Sva gore navedena stanja pokazuju siromaštvo u druženjima, smanjeno samopouzdanje, plašljivost, slabost i pomanjkanje volje, nedostatak socijalne prilagođenosti, sklonost agresiji, frustracije, smanjenu toleranciju, te hiperaktivnost. Tretman neželjenih postupaka u ponašanju započinje stvaranjem emocionalnog kontakta s konjem, potom se planiraju vježbe zdravstveno-pedagoškog jahanja, a osoba usmjerava na grupu i njezinu dinamiku. Kod pedagoškog jahanja i voltiziranja konja možemo gledati kao "ko-terapeuta" koji svakoga prihvaća onakvog kakav je, on ne ocjenjuje i nema predrasuda, ali reagira

spontano na dobre ili loše postupke, i zato određuje prirodne granice ponašanja. Promjene ponašanja mogu se realizirati samo uz specijalno dresiranog konju za tu svrhu.

Zdravstveno-pedagoško jahanje i voltiziranje je vrlo složen terapijski postupak, čiji se ciljevi mogu raščlaniti na četiri područja:

- a) područje motorike:
 - poboljšanje tjelesnog držanja uz uživanje u pokrete konja,
 - popuštanje i oslobađanje tjelesne ukočenosti zbog ritmičkog pokretanja konja,
 - poboljšanje ravnoteže i koordinacije,
 - poboljšanje vlastitog opažanja o svojoj tjelesnoj građi.

- a) emocionalno-spoznajno područje
 - učenje opažanja
 - učenje primanja kritike od odraslih osoba,
 - razvoj samopouzdanja,
 - smanjenje strahova,
 - jačanje vjere u vlastite sposobnosti,
 - razvoj svijesti o odgovornosti,
 - povišenje tolerancije kod frustracije.

- a) socijalno područje
 - druženje i održavanje zajedničko postavljenih ciljeva,
 - priznanje sposobnostima drugih,
 - učiti praviti kompromise (podčiniti vlastite zahtjeve grupnoj dinamici)
 - smanjenje agresivnog ponašanja,
 - izgradnja veza – druženje,
 - razvoj samopouzdanja.

Svi ovi složeni ciljevi mogu se ostvariti uspostavljanjem odgovarajućih primjerenih odnosa u trokutu konj-dijete- zdravstveni pedagog.

Tim stručnjaka koji provodi pedagoško jahanje i voltiziranje sastoji se od defektologa, pedagoga, psihologa s obaveznom dodatnom teorijskom i praktičnom izobrazbom o terapijskom jahanju. Pedagoško jahanje se može izvoditi individualno i u voltizer-grupama (najbolje od 4-6 djece)

Športsko jahanje invalida

Športsko jahanje invalida je terapija sa različitim ciljevima: rekreacija, takmičenja, razvoj motivacije i sl. Paleta ponude je šarolika – od punovrijednog provođenja slobodnog vremena, do regularnog športskog natjecanja. No, na prvom mjestu je socijalna integracija invalidne osobe. Jer, jahanje je jedini šport u kojem se invalidi mogu mjeriti sa zdravim ljudima – konj to čini mogućim. Kod jahanja su isti zahtjevi kod zdravih ljudi i invalida, a invalidi mogu svoje probleme kompenzirati posebnim pomagalicama kao što su specijalno napravljene uzde, sedla i stremeni.

Svoju sposobnost za jahački šport invalid-jahač mora prethodno provjeriti kod liječnika. Ako nema kontraindikacija može se početi baviti ovim športom. I vrlo teški invalidi, bez udova, mogu postići zavidne rezultate u jahanju. Nedostatak udova nije zapreka da se prepuste pokretima konja. Čak nakon amputacije, poremećeni osjećaj ravnoteže može biti najlakše uvježbavan i opet pronađen, upravo kod jahanja. Određena sekundarna oštećenja, kao na primjer iskrivljenje kralježnice, mogu biti ublažena.

Indikacije i kontraindikacije za terapijsko jahanje

*“Nema loših konja,
postoje samo loši ljudi
koji su radili s njima.”
(Kittredge, 2000)*

Postoje mnogi ljudi s fizičkim, emocionalnim i mentalnim teškoćama. Dok fizičke možemo vidjeti, mentalne i emocionalne teže je uočiti, napose u površnom odnosu. Sve osobe s problemima, tjelesne ili psihičke naravi, imaju neku vrstu invaliditeta. Skloniji su emocionalnim oscilacijama, strahu od neuspjeha, manjka im samopouzdanje i imaju manje šansi za uspjeh u životu.

Terapijski postupci općenito služe za liječenje i ozdravljenje. Jedan od terapijskih postupaka je terapijsko jahanje koje se koristi u rehabilitaciji osoba s invaliditetom, a također je sred-

stvo izgrađivanja samosvijesti i samopouzdanja osoba s emocionalnim i duševnim teškoćama, kod problema socijalnog ponašanja, teškoća u učenju i u prevenciji neželjenog ponašanja mladih. Veoma je širok krug onih kojima terapijsko jahanje može pomoći. Pri tome je osnovni stav terapeuta – oni mogu učiniti uvijek više nego što misle da mogu.

Osobama s invaliditetom terapijsko jahanje može pomoći da shvate kako je s njima sve u redu; osobama s emocionalnim i mentalnim problemima daje novu motivaciju za život i rad. Imajmo na umu: gubitak samopoštovanja može biti jednako poražavajući kao i gubitak mentalne sposobnosti.

Postoje dvije istine u terapijskom radu uz pomoć jahanja:

- Svi ljudi, invalidni ili ne, mogu učiniti više nego što misle;
- Učitelji i terapeuti vjeruju u to.

Psihički problemi kao indikacije za zdravstveno-pedagoško jahanje

Postoje karakteristični psihički problemi ljudi, naročito mladih, s kojima se često suočavaju zdravstveni terapeuti pedagoškog jahanja:

Emocionalni problemi ili nesposobnost iskazivanja emocija na način da ih okolina prihvata. Uzroci takvog stanja koje rezultira nesposobnošću osobe da se ponaša na način kako je prihvatljivo u društvu, su mnogobrojni. Mogu biti potaknuti različitim mentalnim ograničenjima tih osoba, koje zbog svoga hendikepa nisu dorasle mnogim situacijama. No, često se javljaju kod potpuno normalnih osoba, zbog postupaka okoline. Vrlo često uzrok mogu biti neadekvatna očekivanja, naročito roditelja i osoba iz uže sredine. Ali isto tako, uzrok može biti odsustvo brige okoline i interesa za dijete, gubitak roditelja, nesporazumi u školi, zajednici, s vršnjacima, problemi u ljubavi, samopoimanju i sl. Neadekvatni stavovi okoline također mogu voditi emocionalnim problemima osobe, koja te stavove ne prihvaća.

Napuštena djeca, zlostavljana djeca, djeca iz obitelji koje su "prezaposlene" da bi se bavile njima, sve su to potencijalni emocionalni bolesnici.

Naše urbano društvo nudi (daje) malo šansi mladima da rade nešto u čemu su korisni, da bez dodatnih novčanih opterećenja roditelja uče mnoge vještine na koje će biti ponosni. Suvremena civilizacija sve manje daje mladima mogućnost stjecanja iskustva zajedničkog rada, da budu ponosni jedni na druge. Sve je više zahtjeva da država preuzme odgovornost za odgoj mladih, kroz potporu obiteljima, školi, kod vanškolskih aktivnosti mladih.

Teškoće u učenju koje također mogu nastati zbog raznih razloga. Djeca u školi ne napreduju u skladu sa svojim mogućnostima. Od njih se sve više traži da prihvate verbalno učenje bez zornosti (iskustva), da sjede u učionici i slušaju učitelja kako objašnjava činjenice, umjesto da uče kroz djelovanje. Nije rijetkost da dijete s izraženijim poteškoćama u učenju prestane normalno funkcionirati i reagirati na normalne podražaje.

Učenici s disleksijom i disgrafijom, zbog smanjene sposobnosti čitanja i pisanja nerijetko imaju teškoće u učenju. Zbog lezije na mozgu imaju i lošiju koncentraciju pažnje koja blokira učenje.

Djeca sa smetnjama u razvoju (mentalna retardacija) imaju smanjene mogućnosti učenja i rada na normalnim razinama. Oni percipiraju svijet potpuno drugačije nego osobe s normalnim sposobnostima. Problemi vida ili sluha, govora ili motoričko-senzornih aktivnosti, mogu, kod neadekvatnog pristupa, dovesti do teškoća u učenju.

Autizam, kao najsloženiji poremećaj u toj sferi, zahtijeva poseban pristup u radu stručnog tima.

Ipak, najveći broj djece koji pokazuju manje ili veće teškoće u učenju imaju teškoće koncentracije. One mogu biti uvjetovane mnogobrojnim razlozima. Na primjer dijete s hiperkinetičkim sindromom (izražena motorička aktivnost, nestabilna pažnja, impulzivnost) u pravilu ima teškoće u učenju. Nije lako učiti dijete koje nije u stanju mirovati, koje nije razvilo samokontrolu. Poteškoće koncentracije imaju mentalno retardirane osobe, osobe s emocionalnim problemima i sve druge osobe koje iz nekog razloga imaju poteškoće u učenju.

Svi ljudi s psihičkim problemima i neadekvatnim socijalnim ponašanjem trebaju terapiju

koja će ih naučiti kako svladati svoje probleme i ponovno naučiti komunicirati s drugima.

U tome im od posebne pomoći može biti učitelj-konj. Postoje naime brojni dokazi da konji, specijalno obučeni u tu svrhu, mogu pomoći, čak "izliječiti" mnoge od navedenih problema. Za mnoge ljude, konj kao terapijsko sredstvo, može ubrzati izgradnju samosvijesti i samopouzdanja, može pružiti novu ljubav i sigurnost, može usaditi novu motivaciju za učenje. Kontrolirajući konja, osobe počinju kontrolirati sebe. Komunicirajući s konjem počinju komunicirati i s drugima. Terapijsko jahanje za njih čini više od rada na spravama za vježbanje. Zahvaljujući jahanju, tijelo postaje jače, a misli jasnije. Jahanjem učimo kako ovladati emocijama. Kroz brigu za konja i jahanje razvijaju se mnogobrojne sposobnosti. Kroz rutinu treninga, sedlanje, jahanje, rad na farmi, uz pozitivan stav, razvija se i uči:

- zadržavanje pažnje na duže vrijeme,
- spretnost i koordinacija pokreta,
- prostorni odnosi,
- komuniciranje i slušanje,
- gledanje i pamćenje,
- samokontrola, samopouzdanje, ponos
- kontroliranje straha,
- mogućnost da se bude uspješan,
- suradnja i osjećaj za život u zajednici.

Tjelesni problemi kao indikacija ili kontraindikacija za terapijsko jahanje

Iskustva terapijskog jahanja pokazala su uspješniji oporavak mnogih osoba s invaliditetom, mada kod svake indikacije (vrste invaliditeta) postoji specifičnost u metodi rada, izboru konja za jahanje invalida, vrsti opreme i sl. Pri tome je osobito važno da sudionici u terapiji – konji, imaju besprijekorne manire dok se s njima vježba ili trenira. To su obučeni konji koji ne reagiraju na buku, nagle zvukove, ne čine nagle pokrete, znaju "otrpjeti" i kada ih čiste nevjeste drhtave ruke, paze gdje stavljaju noge kako ne bi povrijedili slabo pokretne ili nepokretne osobe pored sebe.

Najznačajniji razlog uspjeha koji postižu osobe s tjelesnim invaliditetom uz pomoć konja,

jeste činjenica da konj pokreće tijelo jahača na način vrlo sličan ljudskom hodu. Za osobe koje su stalno u invalidskim kolicima to je nenadoknativ osjećaj: svaki mišić i tetiva na tijelu radi na način koji osoba s teškim invaliditetom možda nije nikad (ili već dugo) osjetila. Ti pokreti pomažu jačanju mišićne snage invalida. Kada steknu vještinu jahanja, on dobiva novi osjećaj samostalnosti i osjećaj visine nad ljudima, koje inače uvijek gleda iz niže perspektive. Tu se rješavaju mnogi problemi, stvara se radost, osvještava napredak i osjeća zadovoljstvo postizanja uspjeha.

Stanja u kojih se najčešće koristi terapijsko jahanje:

- Spina bifida, bolest koju karakterizira nepravilni završetak leđne moždine s nepotpuno razvijenim kralježnicima, i koja se po težini invaliditeta može manifestirati u tri oblika, teški, umjereni i blagi. Svaki od oblika zahtijeva posebne mjere;
- Anemija srpastih stanica ili prisutnost srpastih stanica u krvi koji ne nose hranjive tvari kao zdrava krv;
- Ozljede leđne moždine, s izuzetkom kod ozljeda leđne moždine u predjelu vrata ili kod oštećenja prsnog koša;
- Zakrivljenost leđne moždine manjeg intenziteta (skolioza – bočna zakrivljenost, kifoza – grbavost, lordoza – "šuplja" leđa), bolest kod koje nema strukturalnih promjena u moždini;
- Dječja paraliza koja dovodi do oduzetosti jedne ili više grupa mišića;
- Epilepsija ili poremećaj centralnog živčanog sustava karakteriziran nekontroliranim pražnjenjem neurona, kada je lijekovima dovedena pod kontrolu;
- Traume u glavi s posljedičnim neurološkim poremećajima u vidu spastičnosti, atetoza ili ataksija, uz često promijenjen periferni osjet;
- Multipla skleroza koju karakteriziraju, ataksija i spastičnost mišića trupa i udova;
- Mišićna distrofija u blažim oblicima koja nastaje zbog lošeg dovoda hranjivih tvari u mišiće što uzrokuje mišićnu atrofiju. Postoje različite vrste ove bolesti (genetska mutacija ili nasli-

jeđeni X-gen) koja je progresivna i degenerativna, a tipičan je problem sa težinom kada dijete postane vezano za invalidska kolica;

- Stanja poslije moždanog udara sa perifernim neurološkim ispadima tipa hemipareze, sa ili bez smetnji govora.
- Cerebrovaskularni udar kod kojeg krvarenje ili blokada u mozgu uzrokuju različite stupnjeve oštećenja;
- Stanja nastala kao posljedica bolesti ili drugih uzroka: sljepoća i gluhoća. Nerijetko ove osobe imaju nisku razinu frustracije, a mogu postojati poteškoće u ritmu i ravnoteži;
- Stanja nakon amputacije udova, uzrokovanih traumom ili kirurškim zahvatom radi maligne ili neke druge bolesti;
- Sistematske upalne bolesti zglobova u fazi remisije.

Kod navedenih indikacija, ukoliko je osoba motivirana za terapijsko jahanje, gotovo bez iznimke dolazi do značajnog poboljšanja tjelesnog i psihičkog statusa.

Stanja kod kojih terapijsko jahanje može uzrokovati pogoršanja, navodimo kao kontraindikacije za terapijsko jahanje. To su slijedeća stanja:

- specifične upale zglobova,
- nestabilnost vratne kralježnice kao posljedica trzajne ozljede,
- nedostatak kosti lubanje nakon kraniotomije,
- iščašenje kukova,
- osteoporoza težeg stupnja,
- osteogenesis imperfecta (bolest krhkih kostiju),
- izraženijim oštećenjima kralježnice,
- hidrocefalus sa povišenim intrakranijalnim tlakom,
- neuromuskularnih bolesti sa izraženim umorom mišića,
- epilepsije ako je bilo napadaja unutar 6 mjeseci,
- izraženih problema kod spine bifide ili moždanog udara,
- amputacije dijela zdjelice,
- tumora,
- izraženih komplikacija kod dijabetesa,
- kardiovaskularnih izraženih problema,
- hemofilije,
- izražene pretilosti,
- otvorenih rana.

Odluku o tome da li osoba s određenom bolesti ili invaliditetom smije ili ne smije jahati, u svakom slučaju donosi liječnik specijalista, koji propisuje terapiju, način izvršavanja. Postoje jasno određena pravila što učiniti kod svake indikacije za jahanje, kojeg i kakvog konja odabrati, te koju posebnu opremu koristiti. Terapijsko jahanje je složena terapijska metoda koja daje dobre rezultate samo ako se radi visoko profesionalno i znalčki. U tom će slučaju fizikalni učinci biti veoma dobri, kako u povećanju mišićnog tonusa, poboljšanju funkcionalnog kapaciteta kardiovaskularnog sustava, poboljšanju ravnoteže, koordinacije, opće gipkosti tako i u razvoju govora, čuvstvenom razvoju, socijalnoj komunikaciji, napose motivaciji i mentalnim procesima.

Konj kao “učitelj” i kao pokretač razvoja emocionalne i socijalne inteligencije djeteta

I sve je nabrojano okupljeno oko strpljive životinje – konja. Terapeuti dobro znaju – ako ljudi nisu razumjeli konja, pa se prema njemu neadekvatno ponašaju, i konj će se nakon određenog vremena početi loše ponašati. Ova se činjenica može odnositi i na djecu: ako ih ne razumijemo i neadekvatno se prema njima ponašamo, i oni će se nakon određenog vremena početi loše ponašati.

U već poznatom trokutu dijete-konj-terapijsko osoblje, konj postaje izuzetan učitelj. “Bezbroj je putova do vrha planine. Terapijsko jahanje je jedan od njih. Konj više ne može promijeniti svijet – ali može promijeniti nas.” (Šuvak, 2000) Prije nego što se uopće započne s terapijskim jahanjem, dobro je nešto naučiti o konjima.” Jahanje nije vožnja na motoru – stroju. Životinja na kojoj jašemo, koja nas nosi, ima svoju ćud, svoj karakter, svoje instinkte, volju. Kako će se ponašati u određenoj situaciji, ovisi u velikoj mjeri od nas; od stupnja savladanosti vještine jahanja; od našeg trenutnog raspoloženja; od našeg postupka prema konju... Konji nisu ljudi, a najčešća prepreka razumijevanju bilo koje životinje, posebno ovako velike i snažne kao što

je konj, jest naša sklonost da joj pripisujemo ljudska obilježja.” (Herić, 2000)

Konji pokazuju obrasce ponašanja koji ponekad nalikuju ljudskim, ali su ipak životinje. Konj, međutim, ne može biti zloban, pokvaren, ne zna lagati i u principu nikome ne želi zlo... Loša iskustva konji uglavnom stječu s ljudima koji s njima postupaju grubo. Uporaba snage u odnosu s konjem nema smisla, on je, u svakom slučaju, nekoliko desetaka puta jači od najsnažnijeg čovjeka, pa je odmah jasno da su čovjeku potrebne još neke vještine u ophođenju. Postoji čitava paleta pravila kako se ponašati uz konja i kako se ophoditi s konjem. Potrebno ih je, jadno po jedno, naučiti i praktično svladati. Ipak, temeljno pravilo druženja s konjem jeste pokazati mu staloznost i ljubav, kako bi se konji osjećali sigurno i vjerovali u naše dobre namjere. “Najveći neprijatelj u druženju s konjima je strah. Konj prepoznaje strah bez iznimke. Instinkt mu govori da je u opasnosti, jer od čovjeka koji se boji ne može očekivati ništa dobro.” (Herić, 2000)

Sa svojim osobinama, u programu terapijskog jahanja, konj može poslužiti kao instruktor u stjecanju sposobnosti i vještine prepoznavanja emocija, njihove kontrole i pravilnog usmjerenja. Konj doista može pomoći čovjeku da postigne sklad sa samim sobom i sa svijetom oko sebe. To je potrebno svakom čovjeku bez iznimke, pa se program terapijskog jahanja, pored nabrojanih indikacija i kontraindikacija, može koristiti i preventivno, naročito kod mladih. Svaki mladi čovjek, i bez evidentnog hendikepa ili problema, treba pomoć da stekne samopouzdanje, povjerenje u sebe i druge, osjećaj vlastitog smisla i svrhe življenja. Komunikacija s konjem daje snagu, sposobnost i sigurnost.

Terapijsko jahanje i volonteri

Osnovna zadaća volontera je voditi konja i pomagati jahaču tijekom jahanja. Oni su uključeni u brigu oko konja (čišćenje konja, podizanje kopita, stavljanje opreme, vođenje konja, hodanje pokraj konja i sl.) te druge neophodne poslove bitne za održavanje farme.

Volonteri predstavljaju stup jahačkog programa s invaliditetom, koji ne mogu jahati bez njihove podrške i pomoći. Oni unose entuzijizam i odanost u program terapijskog jahanja, ulijevaju osjećaj zajedništva i međusobnog povjerenja.

Sve udruge za terapijsko jahanje za osobe s posebnim potrebama počivaju na volonterima. U SAD-u na primjer, u Denveru (NARHA) kao pomoć 30.000 hendikepiranih osoba volontira 20.000 ljudi. U Hrvatskoj je volonterstvo relativno novo područje, koje prihvaćaju mnogi mladi ljudi. Tako je u Zagrebu na farmi “Kрила” brigu za oko 50 hendikepiranih osoba preuzelo 200 volontera. Unatoč tome što je volonterstvo neprofitna, neplaćena i nekomercijalna aktivnost, sve je više mladih ljudi koji žele pomoći drugima i svojim doprinosom razviti određenu aktivnost. Kao i sve druge sudionike u terapijskom jahanju, i volontere treba sustavno i odgovorno pripremiti za njihov posao. Veoma je važno pravilno nadgledati volontere, shvatiti njihovu motivaciju, pomoći im da shvate kako njihov posao ima smisla i koristi. Pozitivna i opuštajuća atmosfera u radu s konjima nerijetko je razlog što se volonterstvo shvaća kao aktivni odmor za one koji su umorni od škole i posla.

Zaključak

Upotreba konja u terapijske svrhe omogućava povoljan utjecaj na fizičke, psihičke i mentalne probleme jahača. Terapijsko jahanje, dakle, s više strana utječe na rehabilitaciju. Ono omogućava normalizaciju načina života osoba s različitim tjelesnim i drugim oštećenjima i teškoćama. Terapijsko jahanje ide i prema nadama roditelja. Ono pruža korist u svakodnevnom, obiteljskom životu osobe.

Ne možemo ne završiti izlaganje na način kako je to učinila V. Herić, riječima g. Nicholasa Evansa u knjizi Čovjek koji je šaptao konjima: “Plesanje i jahanje – ista stvar. Riječ je o povjerenju i pristanku. Muškarac i žena se drže. Muškarac vodi, ali ne vuče ženu sa sobom; ona ga osjeća i prati. Usklađeni ste i krećete se u ritmu jedno drugog, slijedite osjećaj.” (Herić, 2000)

Literatura

Cossin, D. (1995): Psychologie et comportement du cheval, Maloine, Paris

Grupa autora (2000): Brošura uz stručna predavanja o hipoterapiji, Hrvatska udruga fizioterapeuta, Sekcija za hipoterapiju u bolnici za ortopediju i rehabilitaciju "Prim. dr. Martin Horvat", Rovinj, 2

Herić V. (2000): Početnica za jahače, Edicije Herić, Biblioteka Sagana, knjiga I, Zagreb, 15-17

Kapeller, B. (2000): Information uber Heilpadagogische voltigieren / reiten, Wien

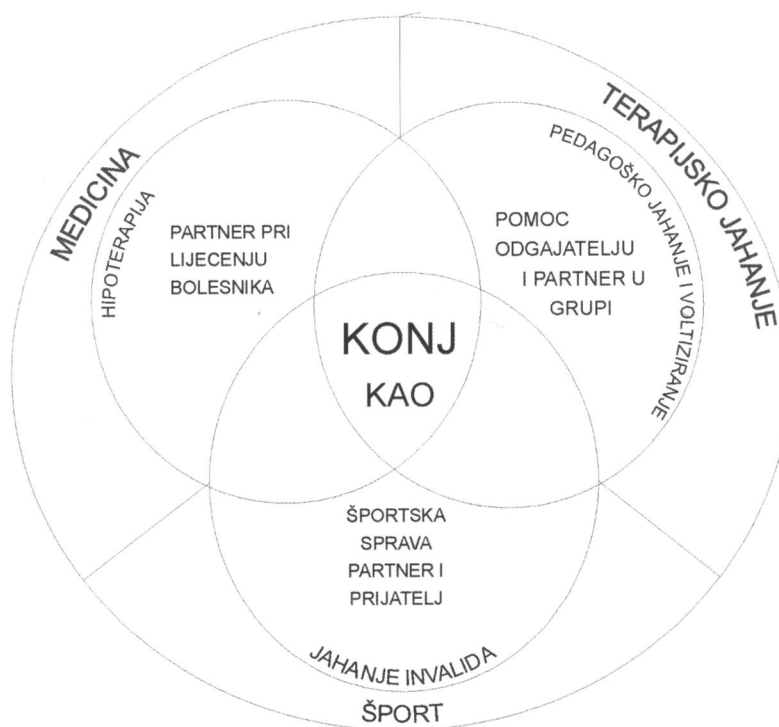
Kittredge, M. (2000): Zbornik s međunarodnog seminara "Terapijsko jahanje", Zagreb, 20-22. travnja: Hypotherapy, Centar za tjelesne invalide, Dubrava, Zagreb, 11-12

Mignon, M. E. (2001): Informationsblatt der sektion hippotherapie, Ambulatorium MOSAIC, Graz

Molnar M. (2000): Osterr kuratorium fur therapeutisches reiten, Mosaik, Graz, 26-29

Orac, G (2001): Reit und therapiezentrum, Wien

Šuvak, D. (2000): Zbornik s međunarodnog seminara "Terapijsko jahanje", Zagreb, 20-22. travnja: Hipoterapija i emocionalna inteligencija, Centar za tjelesne invalide, Dubrava, Zagreb, 6-8



Shema 1. Sekcija za hipoterapiju u bolnici za ortopediju i rehabilitaciju "Martin Horvat", 2000

Therapeutic Horseback Riding and Rehabilitation Sciences

Abstract

This article presents a relatively new therapeutic method in Croatia. This method assures efficient and stimulant therapy for persons with disabilities, and persons with difficulties in social and emotional adaptation – the method of therapeutic horseback riding. Comparing resources in the world and in Croatia, the authors give a clear preview of the development of therapeutic horseback riding and present the place this method takes among rehabilitation sciences. The authors explain terms such as hypo-therapy, medical riding, sport riding, and voltigeuring are explained. The article particularly focuses on indications and contraindications for therapeutic riding, as a starting point for any specific action. The authors openly show their own interest in the use of this method in Croatia in the section named "The horse as a teacher and as a prime mover of emotional and social intelligence development in children". At the end, the article gives an overview of volunteer work as one of the strongest pillars of this program - which entails horseback riding with persons with special needs.

In the article the authors specially concentrate on clarifying this important therapeutic method, but also encourage the readers to join one of the many activities that therapeutic riding offers.

Key words: horse, hypnotherapy, rehabilitation, voltigeuring