



HIPOTERAPIA V ŠLÚ MARÍNA

HIPOTERAPIA, KOMPLEXNÁ REHABILITAČNÁ METÓDA VYCHÁDZAJÚCA Z NEUROFYZIOLOGICKÝCH ZÁKLADOV, PATRÍ K OBLÚBENÝM LIEČEBNÝM PROCEDÚRAM V ŠPECIALIZOVANOM LIEČEBNOM ÚSTAVE MARÍNA, Š.P. V KOVÁČOVEJ. POČAS TEJTO METÓDY SA VYUŽÍVA NASADENIE KOŇA NA LIEČEBNÉ ÚČELY.

Pôsobenie hipoterapie je komplexné a zasahuje oblasť rehabilitácie, psychológie a resocializácie. Jedinečnosť hipoterapie spočíva v podobnosti pohybu koňa v kroku s chôdzou človeka. Táto vysoko účinná a mimoriadne obľúbená rehabilitačná metóda sa využíva v špecializovanom liečebnom ústave Marína, š.p. už šestnásť rokov.

Na tému hipoterapia sme sa rozprávali s fyzioterapeutom Dávidom, ktorý stál pri jej úplných začiatkoch v ŠLÚ Marína.

Dávid pracuje v Maríne 23 rokov a ako sme už spomenuli, 16 rokov sa venu-

je aj terapii s koňmi. Sám potvrdzuje, že začiatky s hipoterapiou boli veľmi náročné a to tak z finančného, ako aj personálneho hľadiska. „Dlhé roky som sa snažil presadiť, aby sa hipoterapia stala jednou z využívaných liečebných metód v ŠLÚ Marína. Nakoniec v roku 2005 som absolvoval kurz na hipoterapiu. Takže jeden z dôležitých krokov bol splnený, ale omnoho náročnejšie bolo nájsť chovateľa koní, ktorý by mal na túto terapiu vhodné kone. Začali sme spolupracovať s pánom Sanitrárom z Hornej Trebule, s ktorým úspešne spolupracujeme dodnes“, dodáva Dávid. Vysvetlil nám, že pri hipoterapii je rovnako dôležitý každý člen tímu. Tím sa skladá z hipoterapeuta – má na starosti rehabilitáciu s pacientom, hipológ -

stará sa o kone a ich výcvik, no a celý tím zastrešuje ošetrojúci lekár, ktorý určí, či je hipoterapia vhodná pre daného pacienta a predpíše ju.

Pre koho je hipoterapia vhodná?

Chceli sme vedieť, pre koho je táto terapia najúčinnnejšia a od akého veku s ňou môžu pacienti začať. Dozvedeli sme sa, že hipoterapia je vhodná pre všetkých, bez obmedzenia veku. V Maríne pomáha hipoterapia hlavne deťom s detskou mozgovou obrnou. Ak to ošetrojúci lekár schváli, môžu ju absolvovať detskí pacienti už od šiesteho/ siedmeho mesiaca života. U starších pacientov napomáha najmä pri skoliózach. Pokiaľ ide o kontrindikácie, je potrebné poradiť sa s lekárom a jednou z nich býva napríklad strach, alergia na srst, pooperačné stavy, M. Perthes, kde je potrebné chrániť postavenie bedrového kĺbu, ktorý je poškodený ochorením prípadne pred alebo po operácii.



Pacient a kôň sa musia zoznámiť

Celý priebeh terapie sa však skladá z niekoľkých krokov. Kým sa začne s terapiou, je veľmi dôležité, aby sa pacient a kôň navzájom zoznámili, a to napríklad pohladením, česaním, či kŕmením koňa. Až potom prichádza na rad samotná terapia na základe pacientovej diagnózy. Najdôležitejším momentom pri hipoterapii je **krok koňa**, ktorý má určitý rytmus. Práve rytmus má vplyv na svalstvo, celé telo, ovplyvňuje jeho tonus – napätie, posilňuje ho, napomáha tréningu chôdze a zlepšeniu držania tela. Jedinečnosť je v tom, že pohyb koňa v kroku napodobňuje chôdzu človeka, a teda ide o rytmický tréning stability v priestore. Vďaka tomu pacient trénuje aj svoje „predstavy“, trénuje, pohyb bez obmedzení a napodobňuje chôdzu zdravého človeka. Aj toto

ČO DOKÁŽE HIPOTERAPIA

VĎAKA HIPOTERAPII DOKÁŽEME POZITÍVNE OVPLYVNIŤ VIACERO PROBLÉMOV A NAJMĀ PÔSOBIŤ NA PACIENTA KOMPLEXNE. MEDZI NAJČASTEJŠIE ÚČINKY PATRIA:

- **Aktivovanie posturálnych reflexných mechanizmov** – ide o svaly zabezpečujúce držanie tela v určitej polohe napr. sed, stoj položa na štyroch končatinách.
- **Normalizácia svalového tonusu** – konskýtm pohybom dochádza k stimulácii celého tela, telesná teplota koňa (ktorá je vyššia ako u človeka) pôsobí na svalový tonus a uvoľňuje ho, rýchlejší krok koňa aktivuje svalstvo, pomalší zase uvoľňuje.
- **Koordinácia pohybov.**
- **Úprava svalovej disbalancie** – niektoré svaly sú skrátené, niektoré oslabené na čo má pozitívny vplyv terapia s koňom.
- **Mobilizácia kĺbov** – rozpochybovanie, uvoľnenie zo stuhnutosti.
- **Narúšanie patologických stereotypov** – práve úprava tonusu a aktivity svalov do rovnováhy napomáha k zlepšeniu pohybového stereotypu, napr. pohybu panvy.
- **Zapájanie autochtónneho svalstva** – aktivovanie hlbokých svalov chrbta k držaniu tela v sede.
- **Facilitácia tvorby nových motorických programov** – aktivovanie správnych pohybových stereotypov napríklad stoja, chôdze.
- **Zlepšenie emocionálneho vzťahu k cvičeniu** – dieťa nevníma, že na koni cvičí, ale vníma hlavne koňa.

je jeden z hlavných dôvodov prečo musí byť kôň riadne vycvičený. „Dĺžka výcviku je rôzna, ale najdôležitejšia je pokojná povaha koňa, aby bol kôň zdravý a nekríval, a aby rytmus bol pravidelný. Po absolvovaní výcviku, musí kôň prejsť odbornými skúškami. V Českej republike musia všetky kone poskytujúce hipoterapiu prejsť skúškami každé 2 roky, na Slovensku to zatiaľ tak nie je“, hovorí Dávid.

Dialóg medzi koňom a pacientom

Ďalší zo základných faktorov pri hipoterapii je **dosiahnutie korektného sedu**. Je to jeden zo základných cieľov, o ktoré sa pri hipoterapii usiluje. Korektný sed umožňuje optimálne splynutie s pohybom koňa a rozvíjanie pohybového dialógu medzi koňom a pacientom. Sú však prípady, kedy pacienti nie sú schopní a nemôžu sedieť na koni. V takom prípade sa využíva možnosť asistovaného sedu s terapeutom prípadne polohovanie na koni v iných polohách. Pri najmenších pacientoch od 6 mesiacov sa využíva špeciálne stimulačné polohovanie prispôbené aktuálnemu psychomotorickému vývoju detského pacienta.



”

Najdôležitejším momentom pri hipoterapii je krok koňa, ktorý má určitý rytmus. Práve rytmus má vplyv na svalstvo, celé telo, ovplyvňuje jeho tonus – napätie, posilňuje ho, napomáha tréningu chôdze a zlepšeniu držania tela.

“



NAJVIAC POMÁHA DEŤOM

Hipoterapia dokáže pomôcť pacientom s rôznymi diagnózami. V ŠLÚ Marína je to jedna z najvyužívanejších liečebných metód hlavne u detí, ktorú si pacienti často sami žiadajú. Aj v tomto prípade sa potvrdzuje, že sila zvierat je naozaj veľká a nám ľuďom dokáže veľmi pomôcť.