

## **Jelena Krmpotić: Jahanje kao terapijska metoda**

Nema točnog datuma niti mjesta koje je bilo zabilježeno kao početak pomaganja osobama sa posebnim potrebama uz pomoć konja, no dokazi upućuju da je čovjek jahao konja prije otprilike 6000 godina. Grčki i rimski napisi upućuju da je jahanje bilo preporučivano kao metoda oporavka za ranjenike iza bitaka. U modernim vremenima, krajem 50'ih i početkom 60'ih godina prošlog stoljeća organizirano terapijsko jahanje se paralelno počelo razvijati u Engleskoj, Njemačkoj i skandinavskim zemljama. Sredinom 70'ih nekoliko europskih zemalja je organiziralo prvi međunarodni kongres o terapijskom jahanju, a 1980. u Briselu je osnovana međunarodna organizacija Federation Riding for Disabled International, odnosno Međunarodni savez za jahanje za osobe sa invaliditetom. FRDI danas okuplja 51 zemlju članicu. U Hrvatskoj, pridruženi član FRDI su udruga «Krila», te Hrvatski savez za terapijsko jahanje, osnovan 2001. godine.

### **Što je terapijsko jahanje?**

Terapijsko jahanje, odnosno jahanje za osobe sa invaliditetom označava grupu aktivnosti kojima je zajedničko uključivanje osoba sa invaliditetom i konja, a ciljevi mogu biti od poboljšanja kvalitete života u širem smislu do specifičnih terapijskih ciljeva. Krovni pojam terapijskog jahanja unutar sebe uključuje hipoterapiju, rekreativno i sportsko jahanje, specijalno pedagoško jahanje i voltažiranje, vožnju, psihoterapiju uz pomoć konja, koji imaju različite ciljeve, stručnjake koji ih provode te metodologiju. U novije vrijeme spominje se i pojam «terapija pomognuta konjima» - Equine Assisted Therapy, koja uključuje uži dio aktivnosti koje provode prvenstveno stručnjaci humanističkih i medicinskih struka usmjerenih prvenstveno prema terapijskim ciljevima. Zajedničko svima jest da je u osnovi svih metoda pozitivan utjecaj koji ima konj na osobu sa invaliditetom, odnosno na ljude općenito.

### **Hipoterapija**

Hipoterapija i terapijsko jahanje se vrlo često miješaju, no hipoterapija je puno uži pojam koji označava prvenstveno fizioterapiju uz pomoć konja, tj. djelovanje na fizički aspekt osobe sa invaliditetom. Provode je fizioterapeuti koji imaju posebnu dodatnu edukaciju iz hipoterapije, a preduvjet su joj položene metode Bobath, Vojšta, PNF te naravno znanje o jahanju i konjima. Uz ove struke, u SAD-u se hipoterapijom mogu baviti i radni terapeuti i logopedi koji također uz pomoć konja postižu ciljeve u skladu sa svojom strukom.

Osnova terapijskog učinka hipoterapije ali i svih ostalih oblika jahanja je trodimenzionalno kretanje konjskih leđa u frekvenciji od 90 do 110 koraka u minuti (što je jednako ritmu ljudskog hoda) koje se pri pravilnom položaju jahača prenosi od zdjelice na trup, te posredno na cijelo tijelo. Zdjelica jahača imitira pokrete hodanja kod osobe koja hoda i to na slijedeće načine: lateralnom fleksijom (trup se savija na stranu – kuk se približava ramenu), rotacijom (zdjelica se rotira naizmjenično lijevo i desno oko svoje osi) te anteriorno – posteriornim

tiltom (gdje se leđa naizmjenice izravnavaju i udubljuju). Pri tome se jahač nalazi u tzv. inhibitornom, neutralnom položaju koji minimalizira spazme u mišićima, ima široku bazu oslonca na sjedište i bedra koji facilitira (olakšava) sjedenje, te vrši addukciju (širenje) bedara, koja je važna kod pacijenata koji su stalno u kolicima. Neki pacijenti prvi puta samostalno prosjede upravo na konju.

Indikacije za hipoterapiju su slijedeće dijagnoze: cerebralna paraliza, multipla skleroza, posljedice cerebrovaskularnog infarkta, posljedice traumatske ozljede mozga, reumatoidni artritis, spina bifida, mišićna distrofija, amputacije.

Kontraindikacije za hipoterapiju su iskrivljenja kralježnice veća od 30%, nestabilnost kralježnice, artroze i luksacije kukova, teža osteoporoza i patološki lomovi kostiju, hemofilija, otvorene rane (dekubitusi), nekontrolirani epileptički napadaji, cerebrovaskularne smetnje zbog aneurizme ili angioma i medikamentozna terapija koja utječe na koagulaciju krvi.

Konji koji se upotrebljavaju za hipoterapiju su visoko školovani, tolerantni i osobita pažnja se poklanja kvaliteti njihovih pokreta koji imaju direktan utjecaj na jahača – pacijenta. Zato se za hipoterapiju ne upotrebljavaju poniji jer imaju prebrz ritam hoda.

Oprema uključuje kolane (široke remene oko konja) sa jednom, dvije ili bez ručke, podsedlice raznih debljina te razna pomagala – loptice, obruče, i druge igračke uz pomoć kojih se postižu ciljevi, naročito kod djece.

Tretman je individualan, terapeut sjedi ili iza jahača (što se naziva sujahanje i može ga također provoditi samo hipoterapeut u vrlo kontroliranoj, sigurnoj okolini uz pomoć troje pomagača) ili hoda pokraj jahača. Kontrolu nad konjem ima vodič konja, najčešće instruktor jahanja koji konja vodi na dugim dizginima hodajući iza konja ili hodajući pokraj konja. Najčešće postoji i pratioc sa strane. Konj se kreće gotovo isključivo u hodu.

Ciljevi su isključivo terapijski, i to fizioterapijski – poboljšanje ravnoteže, poboljšanje tonusa mišića (smanjenje spazama odnosno pojačanje tonusa hipotoničnih mišića), povećanje opsega pokreta, povećanje snage mišića i izdržljivosti, održanje funkcije mišića.

### **Specijalno pedagoško voltažiranje i jahanje**

Engleski nazivi su Remedial - educational Vaulting and Riding, a vrlo slično je i «razvojno jahanje» - Developmental riding. Voltažiranje je zapravo gimnastika na konju, vrlo efektan olimpijski sport u kojoj voltažeri na konju u galopu izvode grupne figure. U radu sa djecom sa posebnim potrebama ta disciplina je naravno malo modificirana no namjenjena je prvenstveno djeci sa minimalnim fizičkim poteškoćama, tj. djeci sa psihomotornim i kognitivnim problemima. Provode ju specijalni pedagozi (defektolozi), psiholozi, socijalni radnici, i slične struke, uz naravno dodatnu edukaciju u specijalno pedagoškom voltažiranju.

Indikacije su: Downov sindrom, poremećaj pažnje, poteškoće u učenju, hiperaktivnost, zaostajanje u razvoju (blaga mentalna retardacija), problemi u ponašanju, blaži oblici autizma, blaži oblici motornih oštećenja, zlostavljana djeca

Kontraindikacije su: atlantoaksijalna nestabilnost kod djece sa Downovim sindromom, dob mlađa od četiri godine, agresivnost prema konju i osoblju, nemogućnost kontroliranja ponašanja djeteta.

Konji su visoko educirani u vožiranju, odnosno instruktor ih kontrolira sa zemlje, uz pomoć «lonže», trake duljine oko 8 metara i biča.

Oprema koja se koristi je voltažerski kolan koji ima mnoštvo ručki koje služe tome da se jahač popne na konja koji se kreće, te da se drži na konju u raznim položajima, kao i da se više djece drži na konju.

Tretman je najčešće grupni, sat traje do pola sata, te u grupi do četvero djece sa jednim konjem i instruktorom vježbaju razne figure, sjedenje, klečanje i stajanje na konju u hodu, kasu i galopu.

Ciljevi su rad u grupi, odgovornost za drugoga, razvijanje koncentracije, nuđenje i prihvaćanje pomoći, učenje poželjnog socijalnog ponašanja, povećanje samopouzdanja i komunikacije sa drugima, svijest o vlastitom tijelu i njegovom položaju u prostoru, razvoj osjećaja za simetriju, te isto tako i fizički učinci jahanja – bolja izdržljivost, stav tijela i ravnoteža.

### **Rekreacijsko i sportsko jahanje za osobe sa invaliditetom (terapijsko jahanje u užem smislu)**

Ovaj oblik terapijskog jahanja je najzastupljeniji i namijenjen najšarolikijoj lepezi jahača. Ono predstavlja baš jahanje samo po sebi, ali kako je namijenjeno osobama sa invaliditetom, sadrži neminovno i terapijski učinak, iako mu to nije prvenstveni cilj, već je cilj integracija osobe sa invaliditetom u aktivnost kojom se bave zdravi, tj učenje vještine jahanja. Provode ga instruktori/treneri/učitelji jahanja koji su prošli dodatnu edukaciju o osobama sa invaliditetom te se nazivaju instruktorima terapijskog jahanja, a u Hrvatskoj je osnovni nivo voditelj terapijskog jahanja. Krajnji domet je postizanje vještine jahanja koja jahaču omogućuje sudjelovanje prvo na nacionalnim, a kasnije i na međunarodnim natjecanjima te Paraolimpijadi u dresurnom jahanju za osobe sa invaliditetom, a potencijalno i na natjecanjima za zdrave jahače. Osim natjecanja u dresurnom jahanju, u inozemstvu su raširena i natjecanja u vožnji kočija, a počinju i natjecanja u preskakanju prepona.

Indikacije za jahanje mogu biti slijedeće: tjelesna oštećenja kao što su cerebralna paraliza, multipla skleroza, posljedice cerebrovaskularnog infarkta, posljedice traumatske ozljede mozga, reumatoidni artritis, spina bifida, mišićna distrofija, amputacije, artrogripoza, ozljede kralježnice, zatim oštećenje vida i sluha, Downov sindrom, autizam, mentalna retardacija, poremećaji pažnje i hiperaktivnost, problemi u ponašanju, posttraumatski stresni sindrom itd.

Kontraindikacije za terapijsko jahanje su iste kao kod hipoterapije i specijalno-pedagoškog voltažiranja, uz dodatan oprez budući da sa jahačima ne rade medicinski, već stručnjaci za sport i rekreaciju. U program se ne primaju djeca mlađa od četiri godine i liječnik specijalist treba odobriti sudjelovanje jahača u programu na osnovu odsustva kontraindikacija.

Konji u programu terapijskog jahanja mogu biti različite veličine, ali osnovno je da su poslušni, dovoljno školovani kako bi mogli slijediti osnovne komande jahača i

naravno pravilnih hodova. Za bavljenje sportom to moraju biti naravno dobro školovani konji, tako da je za vrhunski sport kvaliteta konja jednaka onoj u sportskom vrhu za zdrave jahače.

Oprema koja se koristi u programu je u prvom redu standardna jahačka oprema – obavezne su sigurnosne jahačke kacige i sigurnosni stremeni koji povećavaju sigurnost jahača u slučaju pada. Kako se oprema mora prilagoditi pojedinom jahaču i njegovom specifičnom invaliditetu, koriste se razni kolani sa i bez ručke, ali i sedla, sve vrste – i englesko i western i australsko, pa čak u specifičnim slučajevima i neka posebno napravljena sedla. Kako bi se jahačima olakšalo učenje vještine jahanja, česta je upotreba posebno napravljenih dizgina – vođica, budući da jahači često imaju problema sa motorikom ruku.

Tretman je najčešće grupni, gdje svaki jahač jaši svog konja uz pomoć jednog ili više volontera. Sat jahanja sadržava vježbe, igre i učenje vještine jahanja. Ako jahač ima natjecateljske ambicije i mogućnosti, sat je puno više posvećen vještini jahanja i individualan je, te postaje pravi trening. Kako bi se postiglo što više pozitivnih efekata, treba u rad uključiti fizioterapeute, psihologe, defektologe, pedagoge i sve ostale struke koji svojim angažmanom mogu pomoći kao prvo jahaču, ali i afirmaciji programa kao takvog.

Ciljevi programa za rekreativno i sportsko jahanje za osobe sa invaliditetom su trojaki – tu je fizioterapijski učinak na tijelo jahača koji radi sam konj svojim kretnjama (zapravo je konj u ovom slučaju terapeut), zatim psihološki učinak na samopouzdanje, kvalitetu života, sposobnost koncentracije i učenja, kao i socijalni učinak na poboljšanje kvalitete i kvantitete socijalnih kontakata. Osim toga, važna je i integracija osoba sa invaliditetom te smanjivanje predrasuda prema osobama sa invaliditetom koja se dešava putem druženja sa volonterima – pomoćnicima uključenim u tim za terapijsko jahanje. Možda najveća dobrobit jahanja za osobe sa invaliditetom je velika motivacija koju osjećaju za ovu aktivnost, naročito djeca koja zapravo nesvjesno primaju fizikalnu terapiju, a pri tome se odlično zabavljaju.

### **Psihoterapija uz pomoć konja**

Najnovija metoda pomoći ljudima uz pomoć konja, koja se direktno nadovezuje na mnoga istraživanja o ulozi životinja u životu ljudi. I u Hrvatskoj djeluje npr. Udruga ljudi i ljubimci, za istraživanje i promicanje uloge kućnih ljubimaca u životu čovjeka. Za razliku od terapijskog jahanja u svim njegovim oblicima, koje po nekim klasifikacijama spada u «terapiju pokretom», uz npr. ples, i zasniva se na pokretu koji ljudsko tijelo dobiva na bazi konjskog pokreta, u psihoterapiji uz pomoć konja čovjek ne mora nikada sjesti na konja. Bit je u povezanosti sa životinjom koja nema kritičan niti procjenjujući stav prema klijentu, iskreno pokazuje svoje emocije, kako pozitivne tako i negativne te snažno reagira na naše skrivene emocije i motive, služeći gotovo kao ogledalo naše nesigurnosti i straha. Konj je prijatelj bez granica, ponekad jedini u kojeg dijete ili osoba ima povjerenja. U literaturi je naveden primjer dječaka sa poteškoćama u ponašanju kojeg niti jedan od rastavljenih roditelja nije htio, koji je izgubio jedinu podršku u životu smrću strica, ali je uz pomoć povezanosti sa

«svojom» kobilom i njezinim ždrebetom, za koje je preuzeo odgovornost i brigu, uspio odrasti u osobu koja normalno funkcionira. Ili, slučaj kada je osoblje spriječilo samoubojstvo shizofrenog pacijenta dovodeći mu «njegovog» konja na most sa kojeg je namjeravao skočiti. Psihoterapijom uz pomoć konja mogu se baviti stručnjaci psihoterapeuti (obično psihijatri, psiholozi, socijalni radnici) naravno, sa dodatnom edukacijom u ovom specifičnom području.

Indikacije: depresivnost, anoreksija, fobije, ovisnost, delinkvencija, poremećaji u ponašanju, manjak samopouzdanja, hiperaktivnost, poremećaj pažnje, shizofrenija, obiteljsko savjetovanje

Kontraindikacije: nemogućnost kontrole ponašanja klijenta (npr. agresivnost)

Konji mogu biti raznih ćudi (za ostale oblike upotrebe konja je jako važno da je konj isključivo vrlo dobroćudan) i temperamenta, kako bi se klijenti mogli identificirati sa raznim vrstama ponašanja, ovisno koji je terapijski cilj. Temperament konja može klijenta smirivati odnosno uzbuđivati, te biti sličan ili suprotan temperamentu klijenta.

Oprema – nije specificirano, uobičajena konjska oprema.

Tretman je većinom individualan. Neke od ustanova za djecu i mladež sa problemima u ponašanju (popravni domovi) imaju štale u kojima mladi rade kao dio svoje radne terapije. U tretman je uključena sva briga oko konja, hranjenje i čišćenje, dok samo jahanje može biti uključeno ali ne mora. U drugim slučajevima klijenti promatraju socijalne interakcije među konjima i bivaju uključeni u učenje «konjskog jezika», osvješćujući svoje vlastite postupke i učeći nove modele ponašanja i nove modele nošenja sa vlastitim emocionalnim problemima. Potiče se samokontrola i vještine samopromocije (asertivnost), kao i samopoštovanje te realistična procjena vlastitih sposobnost.

Autor teksta: Jelena Krmpotić, prof. psihologije, instruktor terapijskog jahanja (NARHA), zaposlena u udruzi «Krila terapijsko jahanje». Član Upravnog odbora i komisije za edukaciju u Hrvatskom savezu za terapijsko jahanje.

Reference:

[www.narha.org](http://www.narha.org)

[www.frdi.org.au](http://www.frdi.org.au)

FRDI Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding, 1996. – 2006.,  
Examples of Good Practice in Equine Assisted Therapy 2005., The Pegasus  
Project 2005., George Mann Publications

Monika Zadnikar, Dada Lavrič: Hipoterapija, iz knjige Konji, terapeuti, učitelji,  
prijatelji, izdanje Krila 2003.