

# Лечење уз помоћ коња

Хипотерапија, односно терапија одређених обољења уз помоћ коња, позната је одавно, али је код нас релативно нова. Још у Првом светском рату примењена су благотворна дејства коња на људско здравље, па су војници који су радили у коњници ређе патили од посттрауматског синдрома. озбиљнији развој ове терапије почео је 50-их и 60-их година двадесетог века, када су рађена и прва научна истраживања. Код нас је интересовање за хипотерапију почело 2004. године, а у Београду је доступно од пре две године. Читав програм осмислило је удружење „Потковица“, у којем су окупули стручњаци, дефектолози, физиотерапеути и радни терапеути. Хипотерапија је заправо физикална, окупациона и логопедска стратегија лечења особа са инвалидитетом, у чијој је основи коњски покрет који симулира људски. Тродимензионално кретање коња одлично је средство за лечење особа са функционалним ограничењима, неуромоторним и сензорним дисфункцијама. Свака особа са инвалидитетом у животу проба низ терапијских процедура, али јединствено природно окружење и дружење са животињом, где се кроз игру и рекреацију постижу резултати, јесте оно

Поред неуромоторних проблема, хипотерапија има изузетан ефекат и на психу, јача самопоуздање, сузбија страхове, ствара осећај припадности групи...



што овај вид терапије чини посебним. Хипотерапија позитивно делује на нормализацију мишићног тонуса, јачање снаге, повећава обим покрета, контролише држање тела, побољшава координацију, равнотежу, симетрију покрета... Побољшава циркулацију и

дисање, појачава концентрацију и пажњу. Поред бројних позитивних ефеката на физичко здравље, хипотерапија благотвоно делује и са емоционалног, психолошког, друштвеног и едукативног аспекта. Подиже самопоуздање, децу учи

љубави према животињама, интеракцији, социјализацији и развија пријатељске односе. Доказано је да хипотерапија има позитивно деловање и на учење, моторно планирање, побољшање координације око-шака, видне и просторне перцепције.

- Хипотерапијом успешно се решавају неуромоторни проблеми при чему се током хода са ледја коња на јачача преноси тродимензионални

## Коњи

Јако је важно да животиња буде мирна и обучена за терапију, па се коњи пажљиво бирају, како би се квалитет њихових покрета, који директно утичу на јачача-пацијента, максимално искористио. Терапија траје 30 минута, а често се користе различита помагала и дидактичка средства, као што су лоптице, обручи, играчке... Терапија се спроводи у природи, уз игру и забаву, а резултати се постижу врло брзо, у зависности од дијагнозе и фазе обољења. Чланови тима су терапеут, асистент и водич коња који има вазну улогу како би се различити апспекти покрета коња искористили на најбољи могући начин, час најефикасније искористио и добили најбољи резултати.

импулс. Јахач је на коњу без седла, јер се на тај начин боље преносе ритмичке осцилације, које симулирају покрете карлице код људи. То је изузетно добар моторни тренинг карлице и трупа где се карлица покреће у свим правцима (напред-назад, бочно, ротација), што се не може добити у другим условима. Ниједна машина за вежбање, или програм вежби не могу обезбедити толику ефикасност. Код особа које се отежано крећу или се крећу помоћу инвалидских колича хипотерапија би представљала добар терапијски избор као допуна стандардним терапијама. Кретање је код здраве особе аутоматска радња о којој се не размишља али када постоји немогућност, јахање коња то најуспешније симулира и добија се најбољи одговор организма. Наиме, покрети који се преносе са леђа коња на јахача, шаљу „добре“ импулсе људском телу, организам их препознаје, на њих реагује, због чега је и ефикасност ове

терапије толико изузетна - обажњава Драган Лукић, виши радни, виши физиотерапеут, водитељ програма хипорехабилитације и члан удружења „Потковица“.

■ **Поред тога што помаже људима који се не крећу или то отежано раде, које су још предности хипотерапије за здравље?**

- Поред симулације кретања, јахање и хипотерапија побољшавају покретљивост зглобова, регулишу тонус мишића јер је сам положај приликом седења на коњу корективан. Тело коња за један степен је топлије од људског, док је пулс коња нижи, што у комбинацији има изузетне терапијске ефекте. Пулс коња је од 22 до 42 откуцаја у минути, што је најсличније откуцајима у материци. Међутим, поред делотворности на моторичке функције и покретљивост, хипотерапија изузетно делује и на низ других проблема. Људи са инвалидитетом обично су затворени у

куће, слабо се друже, иду само до болнице на вежбе и терапије, па им излазак, боравак у природи током вежбања јако прија. Дружење са животињама и људима има благотворно дејство на психу. Јача самопоуздање, сузбијају се страхови, ствара се осећај припадности групи, што је подједнако важно као и физио терапија. Кроз хипотерапију, на пример, деца се уче и да дају и да прихватају помоћ, све делује као игра, а не као терапија код лекара, што је за најмлађе посебно важно. Јахач може барем на кратко да заборави болове и свакодневну борбу коју носи



■ **Покрети коња најбоље симулирају људске, тело коња је топлије, а пулс нижи него код човека, што у комбинацији има изузетне терапијске ефекте**

живот са инвалидитетом, може да се шали и смеје, да се осети слободно и поносно. Интеракција са животињама пружа потпуно нова и јединствена искуства, стимулишу се чула, истражују нове текстуре, мириси, осећаји...

■ **Да ли постоји јединствена терапија, или се она индивидуално одређује за сваког пацијента?**

- Хипотерапија се одвија као самостална што значи да сама по себи има терапијски учинак и представља допуна стандардним терапијским поступцима. Ипак, јако је важно знати да је за улазак у програм потребна сагласност лекара. Када пацијент дође, треба да понесе сву документацију коју је добио од лекара специјалиста током лечења. Тада се прави процена и креира индивидуални програм за сваког посебно, у зависности од тежине обољења и тренутног стања. За сваког потенцијалног јахача праве се анализе и одређује индивидуални програм вежбања, односно терапија која ће највише пријати телу и психи. У почетку хипотерапијом су се бавили искључиво физиотерапеути али временом и друге професије увиђају могућности терапије уз помоћ коња па данас и радни терапеути, дефектолози, психолози и друге сродне струке у оквиру својих професија постижу значајне резултате. Управо та мултидисциплинарност хипотерапији или терапији уз помоћ коња даје шире значење од оног који је раније имала. Такође, треба знати да хипотерапију не могу да примењују сви, односно неким пацијентима се она не препоручује, како би се избегле контраиндикације.

■ **Коме хипотерапија прија, а коме не?**

- Изузетно дејство има на пацијенте са дијагнозама церебралне парализе, мултипле склерозе, паралиге, реуматоидног артритиса, мишићне дистрофије, спине бифиде, помаже оболелима од менталне ретардације, Дауновог синдрома, аутизма, а успешно смањује и последице цереброваскуларног инсульта, последице трауматске повреде мозга. Али, не препоручује се пацијентима са искривљењем кичме већим од 30%, онима који болују од артрозе и луксације кукова, као и код тежих облика остеопорозе и патолошких ломова костију. Такође, онима који пате од хемофилије, отворених рана (декубитуса), неконтролисаних епилептичних напада, имају цереброваскуларне сметње због анеуризме или ангиома и примају терапију која утиче на коагулацију крви, не препоручује се овај вид терапије.

■ **Да ли постоји старосно ограничење за примену хипотерапије?**

- Намењена је и одраслима и деци, тако да осим наведених ограничења, друга не постоје. Тренутно је највише најмлађих пацијената, претпостављам због тога што предности ове терапије још нису широко познате. Важно је нагласити да позитивне ефекте терапије осећају пацијенти, али и остали чланови проодице, јер оболели престаје да буде изолован, социјализује се, дружи и враћа „нормланом“ животу, који му је због болести био ускраћен.

Јасна Јовановић



## Удружење „Потковица“

Удружење „Потковица“ које је једно од зачетника хипотерапије на нашим просторима има врло озбиљан тим стручњака. Програм воде Маја Марић Миладиновић, дипломирани дефектолог-логопед, Драган Лукић, виши радни терапеут и виши физиотерапеут и Велимир Депеналов, виши физиотерапеут. Наглашавају колико је важно да инструктори буду добро обучени како би се ефикасност терапије искористила максимално, јер импровизација не сме да буде. Сви чланови тима прошли су озбиљне едукације и овлашћени су да спроводе хипотерапију. Важно је напоменути и улогу волонтера без којих се ова терапија неби могла спроводити. Они својим присуством било у улози водича коња било у улози асистента дају велики допринос терапијском програму. Терапије се спроводе на београдском Хиподрому, а све потребне информације и контакт можете пронаћи на сајту [www.potkovic.org.rs](http://www.potkovic.org.rs)