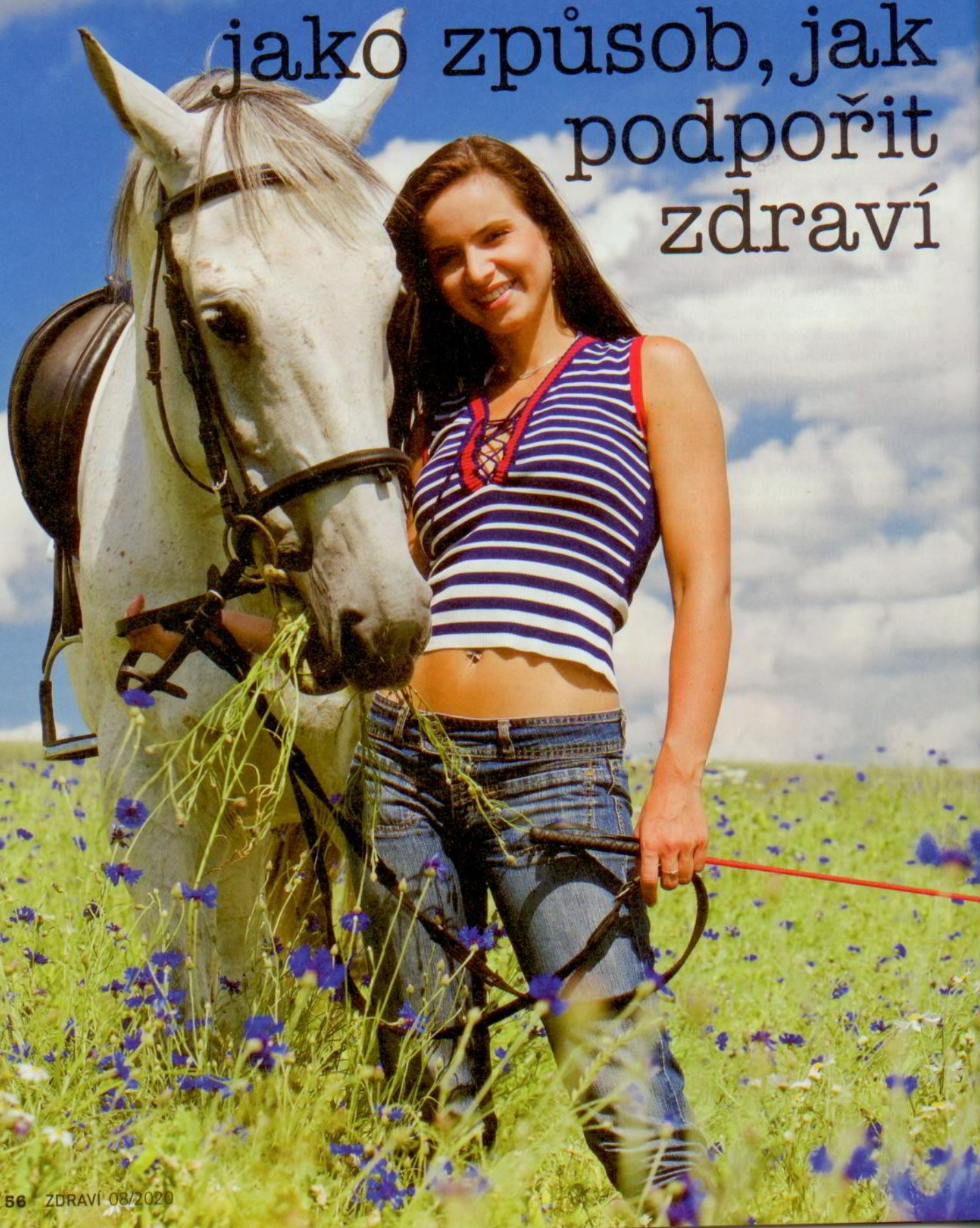


V POHYBU SE ZDRAVÍM

JÍZDA NA KONI

jako způsob, jak
podpořit
zdraví



vše tzv. sedne, je možné hovořit o tom, že hipoterapie pomáhá.“

CO MŮŽE HIPOTERAPIE PŘINĚST NAŠEMU TĚLU?

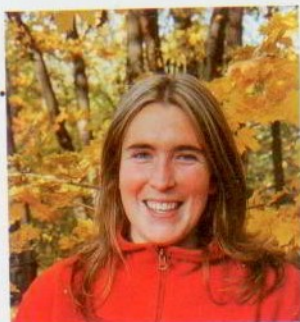
Možnosti využití hipoterapie jsou velmi široké. Tato aktivita je zdraví prospěšná při řadě diagnóz z různých lékařských oborů. Obecně lze konstatovat, že hipoterapie pomáhá při symetrizaci těla při hemiparézách (jednostranném ochrnutí), při úpravě svalového napětí, obnově hybnosti končetin či posilování hlubokého stabilizačního systému. Pozitivní vliv má také na podporu správného dýchání, peristaltiky (pohybu střev), rozvoj řeči a mnoho dalšího. „Hipoterapie může postavit na nohy i jedince, u kterých lékaři nepředpokládali, že ještě budou chodit. Nutností je ale pravidelná

docházka na terapii a zapojení dalších terapeutických aktivit, které jsou u dané diagnózy nebo handicapu nezbytné,“ vysvětluje ergoterapeutka. „U dlouhodobé hipoterapie je nutná docházka například jednou až dvakrát týdně, při intenzivní terapii v takzvaných intenzivních týdnech klienti docházejí i dvakrát denně,“ dodává Monika Šťastná Kohoutová. Když se správně propojí všechny složky terapie, zlepšení fyzického i psychického zdraví může být skutečně markantní.

JAK SI PŘEDSTAVIT HIPOTERAPEUTICKOU LEKCI

Podívejme se ještě, jak může hipoterapeutická lekce vypadat v praxi. Kůň je při ní veden odborně vyškoleným plnoletým vodičem, který ho vede podle požadavků terapeuta a potřeb klienta v daném tempu. Terapeut (případně i asistent) za-

jišťuje polohu klienta na koni, korekce sedu a pohybu klienta a samozřejmě jeho bezpečnost. Polohy při hipoterapii se mohou velmi lišit a využívá se jak sed po směru či v protisměru chůze koně, tak leh na břicho, na zádech, boční sed či poloha na čtyřech – vždy podle potřeb a cílů klienta. Nedílnou součástí lekce může být také přímý kontakt s koněm, pod který spadá například relaxační pozice, hlazení koně apod. Hipoterapeutická lekce většinou trvá 10 až 30 minut – čím menší dítě, tím kratší čas. Příliš dlouho trvající aktivita může být kontraproduktivní a pro klienta-pacienta nadměrně zatěžující. Neplatí tedy, že čím delší čas na koni, tím lépe – právě naopak. Hipoterapii lze využívat již u dětí v kojeneckém věku, horní věková hranice není striktně stanovena. Případné omezení se u dospělých týká spíše tělesné hmotnosti. Hipoterapii v ČR nehradí zdravotní pojišťovny. △



ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Odpovídá

Bc. MONIKA ŠŤASTNÁ KOHOUTOVÁ,
ergoterapeutka a specialista pro hipoterapii.
Sdružení SRAZ, z. s., Toulcův dvůr, Praha

Prospívá jízda na koni každému?

Rekreační jízdu na koni, zjednodušeně řečeno svezení na koni, může zažít téměř každý. Rekreační jízda má pro zdravého člověka řadu přínosů na tělesnou i psychickou kondici, ale nejedná se o hipoterapii. Hipoterapie je odbornou metodou, která má svá pravidla a zákonitosti. Jen s profesionálním přístupem personálu a správně vedenou terapií s odpovídajícím koněm je možné plně využít potenciálu, který hipoterapie nabízí při řešení mnoha zdravotních obtíží.



KDYŽ SE ŘEKNE JÍZDA NA KONI, KAŽDÉMU SE VYBAVÍ TROCHU JINÁ AKTIVITA. PRO NĚKOHO SE JEDNÁ O SYNONYMU VOLNOSTI, PRO JINÉHO JE TO SPORTOVNÍ KONÍČEK A DALŠÍ VIDÍ V TOMTO DRUHU POHYBU OSVĚDČENOU FORMU REHABILITACE. V ČEM MŮŽE JÍZDA NA KONI PROSPÍVAT LIDSKÉMU ZDRAVÍ A CO SI MÁME PŘEDSTAVIT POD POJMY HIPOREHABILITACE A HIPOTERAPIE?

Rekreační jízda na koni, ať už na vlastním nebo na koni patřícím nějaké stáji či sportovnímu klubu, je vyhledávaná především zdravými jedinci jako forma zábavy, uvolnění nebo sportovního vyžití. Přínosem této činnosti je jak fyzická aktivita při jízdě na koňském hřebetě; tedy zapojování různých svalů, zlepšování koordinace pohybu a trénink rovnováhy, tak pohyb s koněm v přírodě a relaxace. Ze zdravotního hlediska stojí při vyjmenovávání přínosů jízdy na koni za zmínku několik základních skutečností – díky pohybu v sedle pracují svaly zádové, břišní i svaly pánevního dna. Nemalou část práce odvedou také vnitřní stehenní a hýžděvé svaly. Zapojuje se tedy skutečně celé tělo, navíc bez stability a propojení všech pohybů by to na koni nešlo, proto se dá tato činnost považovat za velmi všestranný pohyb. Projížďka na koni má ale příznivé dopady také na psychiku – nutnost vnímat pohyb koně, reagovat na jeho chování a různé situace či nezbytnost soustředit se čistě na jízdu představují vítanou změnu ve srovnání s jinými sportovními aktivitami, při kterých se mnoho rekreačních sportovců nechává rozptylovat řadou rušivých jevů. Při jízdě na koni se dá odpoutat od každodenních starostí, posiluje se vnímavost vůči další živé bytosti a je nutná i značná dávka ohleduplnosti vůči zvířeti či jeho okolí. Pokud je tento koníček provozován čistě jako rekreační a relaxační záležitost, jeho přínosy jsou lo-

gicky vzato v rovině odpočinkové, zábavní a kondiční. Zásadnějším tématem, co se týče jízdy na koni a jejího vlivu na zdraví, je ovšem hipoterapie a hiporehabilitace.

DVAKRÁT „HIPO“

„Hiporehabilitací myslíme činnost s koňmi v oblasti sociální a pedagogické. Naopak hipoterapie je považována za metodu využívanou ve fyzioterapii a ergoterapii nebo psychiatrii a psychologii,“ vysvětluje základní, ale zásadní rozdíl Bc. Monika Šťastná Kohoutová, ergoterapeutka a specialista pro hipoterapii ze Sdružení SRAZ působícího v pražském Toulcově dvoře. Všechny činnosti, které s koňmi v této sféře probíhají, jsou podle terapeutky velmi úzce vázány na odborný personál a speciálně vycvičené koně. „Často se u laiků setkáváme se zjednodušenou a nesprávnou představou, že prosté svezení na koni pomáhá na řešení mnoha handicapů, ale lidé už si neuvědomí, že skutečný zdravotní přínos koňského hřbetu spočívá v odborném přístupu správně školeného personálu,“ upozorňuje ergoterapeutka. Nevhodný přístup zastávají mnohdy i jezdecké stáje, které se domnívají, že stačí mít hodného koně a lze začít vozit děti s handicapem. „V takovém případě ale nelze hovořit o hipoterapii, a neodborný přístup může naopak klientům uškodit,“ dodává.

Kde všude hipoterapie POMÁHÁ

NEUROLOGIE

- › Stavy po dětské mozkové obrně
- › Poruchy svalového napětí
- › Poruchy rovnováhy
- › Psychomotorická retardace
- › Stavy po poranění páteře a míchy
- › Roztroušená skleróza
- › Nervosvalová onemocnění

ORTOPEDIE

- › Skolióza
- › Vadné držení těla
- › Poúrazové stavy včetně amputací

PSYCHIATRIE

- › Poruchy autistického spektra
- › Depresivní poruchy
- › Neurózy

UROGYNEKOLOGIE

- › Poruchy menstruačního cyklu
- › Diagnózy postihující pánevní dno
- › Funkční sterilita

INTERNÍ LÉKAŘSTVÍ

- › Kardiovaskulární onemocnění
- › Respirační nemoci
- › Astma

NESTAČÍ JEN NASEDNOUT NA KONĚ

Monika Šťastná Kohoutová vysvětluje, co je potřeba splnit, aby hipoterapie v oblasti fyzioterapie a ergoterapie byla přínosná a bezpečná. „Když se ke mně do péče dostane nové dítě, musím ho pečlivě vyšetřit a podle výstupů z vyšetření pro něj vybrat pohybové a rozměrově vhodného koně, zvolit vhodnou pozici, ve které bude jezdit, a pracovat v přiměřeném tempu, terénu i se správně zvolenými pomůckami. Až když si toto