

Dragana Blažević

VAŽNOST STRUČNO EDUCIRANOG KADRA U PROVOĐENJU PROGRAMA TERAPIJSKOG JAHANJA U HRVATSKOJ

1. UVOD

Sredinom 90-ih došlo je do nagle ekspanzije pružanja usluga terapijskog jahanja u Hrvatskoj. Najčešće su te programe provodile osobe s nedovoljnim stručnim znanjem, a posljedice takvog rada negativno su se reflektirale na najosjetljiviju skupinu korisnika našeg programa, djecu s teškoćama u razvoju. Važno je naglasiti kako se za djecu mlađu od 4 godine ne preporuča uključivanje u programe terapijskog jahanja uslijed fiziološke nezrelosti njihovih mišićnih i živčanih vlakana. Osnivanjem Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje 2002. godine kao krovne organizacije svih udruga i organizacija koje se bave terapijskim jahanjem u Hrvatskoj, u prvi je plan stavljena potreba za stručnim usavršavanjem provoditelja terapijskog jahanja koja uključuje različita specijalizirana znanja i vještine kao što su jahanje, znanje iz konjanništva, metodika treninga te znanja iz područja medicinskih znanosti (stanja, dijagnoze, indikacije, kontraindikacije), sociologije, psihologije i drugih znanstvenih područja budući da moraju poznavati karakteristike pojedinih vrsta invalidnosti te specifičnosti rada s osobama s invaliditetom.

Školovanje je pokrenuto temeljem verificiranog programa za osposobljavanje kadrova za obavljanje stručnih poslova u sportu⁵ⁱ⁶. Završenim školovanjem stečeno zvanje upisuje se u radnu knjižicu.

2. TERAPIJSKO JAHANJE

Različitim definicijama terapijskog jahanja autori sažimaju sredstva, učinke i ciljeve tog programa i određuju smjer aktivnosti dajući naglasak na određenju same definicije odnosno sadržaja programa.

Prema Zadnikar¹ terapijsko jahanje je djelatnost koja upotrebljava konja u terapijskom procesu zbog pozitivnih učinaka na psihosocijalne i motoričke funkcije.

Sjevernoamerička udruga terapijskog jahanja (NARHA)² navodi da je terapijsko jahanje upotreba konja i aktivnosti orijentiranih prema osobama s invaliditetom u svrhu postizanja različitih terapijskih ciljeva: kognitivnih, fizičkih, emocionalnih, socijalnih, edukacijskih i bihevioralnih, a Kittredge³ smatra kako je jahanje širom svijeta poznata i priznata metoda rekreacije i rehabilitacije osoba s invaliditetom.

Prema Pravilniku Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje⁴ jahanje je oblik konjaništva namijenjen i prilagođen djeci s teškoćama u razvoju, osobama s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima te osobama s psihičkim i emocionalnim poteškoćama, a u svrhu terapije, rehabilitacije i općenito poboljšanje kvalitete života istih.

Mogli bismo zaključiti da je terapijsko jahanje svjetski priznata metoda rehabilitacije i rekreacije, s mnogobrojnim pozitivnim učincima na tijelo, psihu i socijalizaciju osoba s teškoćama. Ujedno je i pomoćna terapija u tretmanu različitih vrsta tjelesnih oštećenja, koja postiže izvrsne rezultate, naročito kod neuro-muskularnih poremećaja, pružajući osobama koje ne hodaju jedini mogući nadomjestak hodanju. Upotrebom konja i aktivnosti orijentiranih prema konjima, postižu se različiti terapijski ciljevi: kognitivni, fizički, emocionalni, mentalni, socijalni, edukacijski i bihevioralni.

*Djeca ispod dvije godine nemaju koristi od jahanja jer im tijelo i živčani putevi nisu dovoljno razvijeni da se adaptiraju na pokrete konja. Ako je fontanela još otvorena, opasnosti su slične kao kod nedostatka lubanjske kosti. Često nemaju dovoljnu kontrolu glave da bi mogli nositi kacigu ili nije moguće pronaći dovoljno malu kacigu. Zdravo dijete tek nakon 3. godine ima obrazac hoda odraslog čovjeka. Utjecati na učenje pokreta hodanja pomoću jahanja prije te dobi nije poželjno. Postoji istraživanje o mikrotraumama vratne kralježnice koje se javljaju za vrijeme jahanja u konjskom hodu kod male djece zbog nezrelosti koštanog sustava. Sjedenje na velikom konju za malo dijete može značiti opterećenje na kukove pa i njihovo iščašenje. Budući da je još puno nepoznatih opasnosti, strogo se preporuča da s djecom od 2 do 4 godine rade samo fizioterapeuti. Ovo su granice za **zdravu djecu**, bez poteškoća u razvoju. Dijete s poteškoćom u razvoju fiziološki je mlađe od svoje kronološke dobi i zato uvijek moramo biti oprezni kod određivanja spremnosti djeteta za jahanje^{7,8 i 9}.*

Dostupna literatura² nedvojbeno govori o pozitivnim učincima hipoterapije i terapijskog jahanja na poboljšanje posturalne kontrole i ravnoteže djece s cerebralnom paralizom.

Prema pojedinim studijama¹⁰ već petotjedni program terapijskog jahanja dovoljan je da proizvede pozitivne promjene u gruboj motorici kod djeteta s cerebralnom paralizom. an su volonterski rad s djecom zamijenili s educiranim Voditeljima jahanja za osobe s invaliditet

Pozitivni učinci terapijskog jahanja

Fizikalni učinci – Jedan od primarnih ciljeva u terapijskom jahanju za osobe s invaliditetom jest održavanje ravnoteže. U održavanju tjelesne ravnoteže značajnu ulogu imaju različiti unutrašnji i vanjski receptori. Vrlo važnu ulogu u održavanju ravnoteže imaju velike mišićne skupine: trupa i nogu, ramena i ruku te položaj

glave i ekstremiteta u prostoru. Kako se konj kreće, konstantno izbacuje jahača iz ravnoteže. Da bi održao ravnotežu, jahač se mora uravnotežiti s konjem tako što će aktivirati velike skupine mišića prednje i stražnje strane trupa. Ravnoteža zahtijeva pravovremenu i izbalansiranu akciju mišića u smislu njihova stiskanja i opuštanja. Postavljanjem osobe s invaliditetom u različite položaje, moguće je razvijati različite skupine mišića.

Položaj korisnika programa na konju primarno utječe na jačanje i istežanje mišićnih skupina ramena i nogu zbog utjecaja sile gravitacije (*slika 1 i 2*). Istežanje stražnjih mišićnih skupina nogu postiže se kontinuiranim treninzima primjerenog intenziteta, prvo na uskom konju, a onda postepenim prijelazom na šireg konja. Sila gravitacije pomaže istežanju mišićnih skupina stražnjeg dijela nogu kad jahač sjedi na konju bez stremena. Jahanje sa stremenom u razini pete ili ispod pomaže istežanju Ahilove tetive i mišića stražnjeg dijela potkoljenice.



Slika 1. Uključene mišićne skupine



Slika 2. Uključene mišićne skupine

Poticanjem uspravnog držanja jačamo mišićne skupine trupa. Programima u kojima korisnik drži uzde možemo utjecati na poboljšanje preciznosti pokreta. Terapijsko jahanje ima značajan utjecaj na spastičnost mišića. Toplina konja potiče opuštanje tijela, a sam položaj jahača na konju je inhibitoran (opuštajući) za spastične mišićne nogu. Opuštanjem spazma jahača omogućujemo veću pokretljivost u zglobovima tijela, a primjerenim intenzitetom i kontinuitetom vježbanja utječemo na fleksibilnost, snagu i kondiciju jahača.



Slika 3. Aktivni mišići



Slika 4. Aktivni mišići

Trodimenzionalno kretanje konja sliči pokretima hodanja čovjeka, impulsi pokreta odlaze uzlaznim putem u visoke centre središnjeg živčanog sustava i stvaraju „pravilne“ motoričke engrame kao preduvjet za pravilan pokret mišića tijela. Zaustavljanje i ponovno kretanje konja te promjena brzine smjera aktivira prednje i stražnje mišiće trupa i njihovu sinkroniziranu akciju što pridonosi željenom učinku (*slika 3 i 4*).

Jahanje također stimulira taktilne osjećaje kroz osjet dodira i okolišnih podražaja. Sustav ravnoteže stimulira se pokretima konja, promjenama smjera i brzine.

Psihološki učinci

Vježbanje na svježem zraku u prirodi, izvan bolnice, liječničke ordinacije, terapijskih prostorija i dvorana ili kuće, pomaže ljudima da se osjećaju bolje. Samopouzdanje se stječe usavršavanjem i stjecanjem novih vještina koje u početku kreću od zauzimanja pravilnog sjedećeg položaja i održavanja ravnoteže u tom položaju te nastavno do razvoja jahačkih vještina prilagođenih jahačevim sposobnostima. Razvojem sposobnosti jahača dolazi do stimulacije psihosomatskog sustava što rezultira pozitivnim uzbuđenjem i zadovoljstvom. Što su veće jahačeve sposobnosti to je i veće samopouzdanje, a tako i razvija osjećaj kontrole svog položaja u okolini. Tijekom usavršavanja vještine za koju se smatra da je teška i posve zdravim osobama, jahač se osjeća normalnim. Sve to kod jahača povećava zanimanje za događaje oko njega, potiče ga na razgovor o tome i komunikaciju. Uzbuđenje koje nastaje jahanjem stimulira osobu s invaliditetom, dok druženje s drugim ljudima i promatranje svijeta s leđa konja povećava interes za vanjski svijet.

Socijalni učinci

Program terapijskog jahanja obično se provodi grupno prilagođeno jahačevim sposobnostima i dobi. Poželjno je da se grupa međusobno upozna i razmjenjuje određena iskustva. U početku o aktivnostima oko konja i jahanja, vježbanja i sl. aktivnosti do sve složenijih zadataka. Na taj način dolazi do interakcije između grupe jahača, njihove povezanosti u smislu razvoja određenih socijalnih odnosa. Dobar instruktor terapijskog jahanja usmjeravat će i razvijati iskustva u grupi kao što su zajedničko jahanje, ljubav prema životinjama, mogućnost boljeg upoznavanja, izražavanja pojedinca i njegovih sposobnosti. Između ostalog, u grupi je neminovna i interakcija između jahača i voditelja programa. Kako su osobe s teškoćama, naročito djeca vezana za roditelje, učenjem pravilnog postupanja i ponašanja tijekom jahanja učimo jahače razvijanju vještina ponašanja u društvu i s drugim osobama mimo roditelja.

Uključujući jahače u brigu o konjima: hranjenje, napajanje, čišćenje, briga o zdravlju i sl. veže jahača uz konje, a time jača i ljubav prema drugim životinjama.

Edukacijski učinci

Kroz jahanje i igru koja je sastavni dio sata terapijskog jahanja djeca koja ne idu u školu na puno lakši i njima prihvatljiviji način uče nove sadržaje. Potiču razvoj svijesti o vlastitom tijelu i pozitivnu sliku o sebi, upućuju se u prostorne i vremenske relacije, razvijaju vizualnu (kao što su učenje slova, novih oblika, boja), auditivnu (imenovanja pojedinih predmeta, stimulacija slušanja i govorenja) i taktilnu percepciju. Razvijaju vizualno-motornu koordinaciju (najčešće kroz igru: nošenje, ubacivanje, utrka spora i brza, slalom, koluti na čunjeve, zeleno i crveno svjetlo, lov na blago i slijedi me), vježbaju ravnotežu i usklađivanje tijela i pokreta.

3. ZAKLJUČAK

pozitivni učinci terapijskog jahanja nisu samo u terapijskom pogledu, već i opće društvenom. Ono pomaže aktivnom socijalnom uključivanju djece s teškoćama i osobama s invaliditetom. Program terapijskog jahanja u sebi integrira više značajnih činjenica: kod djece s teškoćama razvija pravilan odnos prema okolini i drugim živim bićima, otvara mogućnost druženja djece s poteškoćama s djecom bez poteškoća i na taj način doprinosi senzibilizaciji cijele zajednice.

4. LITERATURA

1. Zadnikar, M., Kastrin, A. (2011). Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy; a meta –analysis. *Dev Med Child Neurol*.53(8):684-691
2. *North American Riding for the Handicapped Association (NARHA)*. Posjećeno 19. 01.2010. na mrežnim stranicama NARHA-r: www.narha.org
3. Kittredge, M. (2003). Konj kao učitelj. U: J. Krmpotić (ur.), *Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji*. Zagreb: Krila – terapijsko jahanje
4. *Pravilnik Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje (24/07)*. Posjećeno 05.05.2012. na mrežnim stranicama Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje: www.hstj.hr
5. *Glasnik Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske* od 30.06.1992.g.
6. *Zakon o športu*, 2006. Narodne novine broj 71/06
7. Blažević, D., Kolman M. *Konjički šport i terapijsko jahanje, Priručnik za voditelje terapijskog jahanja*, Zagreb 2010.
8. Blažević, D., *Analiza stanja u programu terapijskog jahanja u 2006. godini*. Posjećeno 05.05.2012. na mrežnim stranicama Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje: www.hstj.hr
9. Blažević, D., (2011). *Terapijsko jahanje*, diplomski rad, Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilište u Mostaru
10. Dmach, M., O'Brien, P.A., Kreger, A.; *Journal altern Complement Med.* (2010), 16(9):1003-6.