

AKTIVITY S VYUŽITÍM KOŇA (AVK)

Metodická príručka pre vedúcich záujmových krúžkov pri stredných školách



Táto metodická príručka bola vytvorená v rámci projektu **Erasmus+** s názvom „**Naučme sa pomáhať**“ s cieľom pomôcť vedúcim krúžkov pri práci so študentmi, ktorí majú záujem o spoluprácu s koňmi. Na jej vzniku sa podieľali vyučujúci z troch partnerských škôl, zahŕňa základné poznatky získané z odbornej literatúry, vlastných a počas projektu získaných skúseností a odporúčaní:

- **Tauferova střední veterinární škola** v Kroměříži, Česká republika
 - **Stredná odborná škola Pod Bánošom** v Banskej Bystrici, Slovensko
 - **EPLEFPA LOT ET GARONNE Lycée Agricole Armand Fallières** Nerac, Francúzsko
-

Obsah:

- 1. HISTÓRIA VYUŽITIA KOŇA NA LEKÁRSKE ÚČELY**
- 2. POJMY**
 - 2.1. Hiporehabilitácia (HR)**
 - 2.2. Hipoterapia (HT)**
 - 2.3. Aktivity s využitím koňa (AVK)**
 - 2.4. Psychoterapia pomocou koní (PPK)**
 - 2.5. Parajazdectvo**
- 3. INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE HIPOTERAPIE**
- 4. HLADISKÁ VÝBERU KOŇA PRE HIPOTERAPIU**
 - 4.1. Požiadavky na koňa zaradeného v hipoterapii**
 - 4.2. Plemená pre hipoterapiu**
 - 4.3. Hodnotenie exteriéru koní zaradených do hipoterapie**
 - 4.4. Posúdenie koňa a charakteristika**
- 5. PRÁCA KOŇA ZARADENÉHO DO HIPOTERAPIE**
- 6. POLOHY KLIENTA NA KONI**
- 7. PRIEBEH HIPOTERAPIE**
- 8. POMÔCKY A VÝSTROJ KOŇA PRE HIPOTERAPIU**
- 9. BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ PRI AKTIVITÁCH S VYUŽITÍM KOŇA**

1. HISTÓRIA VYUŽITIA KOŇA NA LEKÁRSKE ÚČELY

Zmienky o pozitívnom vplyve jazdy na koni sa objavili už v spisoch starogréckeho lekára Hippokrata z Kósu (5. st. p.n.l.). Prvé dochované lekárske odporúčania, čo sa liečebnej jazdy na koni týka, sú od rímskeho lekára Galena z 2.st. n.l.

Na začiatku 20. storočia sa objavujú práce, v ktorých je jazda na koni hodnotená ako liečivý prostriedok pri mnohých ochoreniach, odporúča sa ako „relaxans“ pri nepokojnom živote a vyčerpávajúcej práci.

Vývoj hiporehabilitácie zastavila 2. svetová vojna. V rokoch 1950 -1960 sa rozšírila hipoterapia ako voliteľná metóda terapie pre postihnutých epidémiou poliomyelitis anterior acuta (detská obrna). Známym je príbeh chlapca postihnutého poliomyelitídou a jeho postupné uzdravovanie, v ktorom zohral hlavnú úlohu kôň. Príbeh napísal Alan Marshall a volá sa „Už zase skáčem cez kaluže“ a je u nás známy, ako rovnomenný film.

2. POJMY

Slovo vzniklo zložením slov **HIPPOS** (grécky kôň) a **THERAPY** (liečba).

Hiporehabilitácia je súčasťou animoterapie (zooterapie) a predstavuje všetky aktivity a terapie v oblastiach, kde sa stretáva kôň a človek so zdravotným či mentálnym postihnutím, oslabením alebo handicapom.

2.1 Hiporehabilitácia (HR)

Je nadradeným pojmom pre terapeutické využitie koní, zahŕňa terapiu a športové aktivity pre osoby so zdravotným postihnutím, oslabením a handicapom.

Hiporehabilitácia je cieľená terapia, ktorá využíva koňa ako prostriedok liečby. Výber koňa a práca terapeuta závisia od postihnutia klienta. HR má tieto pododbornosti:

- 1) zdravotný - hipoterapia (oblasť fyzioterapie),
- 2) pedagogický a psychologický - prekladaný predtým popisom ako liečebné pedagogicko - psychologické jazdenie (oblasť pedagogiky, špeciálnej pedagogiky, psychoterapie, sociálna práca, AVK, PPK šport handicapovaných.
- 3) voľnočasové aktivity - parajazdectvo.

2.2 Hipoterapia (HT)

Metóda fyzioterapie využíva prirodzenú mechaniku pohybu koňa v kroku a pohybových impulzov pri ňom vznikajúcich k programovaniu motorického vzoru pohybu do CNS klienta prostredníctvom balančnej plochy, ktorá je tvorená konským chrbtom. Jedná sa o troj-rozmerný pohyb konského chrbta (dopredu dozadu, hore dole, doprava doľava), tento pohyb sa prenáša cez panvu klienta na jeho trup a vyvoláva pohybový vzor, ktorý je podobný ako pri ľudskej chôdzi. Pohyb koňa sa prenáša na telo klienta. Kôň teda prepožičiava človeku s porušenou pohybovou koordináciou nohy. Všetko sa deje v pohybe a v priestore.

Do dnešnej doby tento jedinečný význam hipoterapie nebol prekonalý inou rehabilitačnou metódou alebo prístrojom, a nie je nahraditeľný inou metódou.

Klient na koni môže nielen sedieť, ale aj ležať na bruchu, chrbte, cez chrbát koňa - vždy záleží na pohybových schopnostiach klienta a terapeutickom celi. Terapeutického cieľa sa dosahuje postupnou adaptáciou klienta na tento pohyb v priebehu terapie. Výsledkom je facilitácia, zosilnenie reflexu alebo inej nervovej aktivity reparačných (nápravných) procesov na úrovni neurofyziologickej a psychomotorickej. Hipoterapiu vykonávajú terapeuti so špeciálnym vzdelaním, ktorí prešli špeciálnym výcvikom - fyzioterapeut, ergoterapeut.

Hipoterapia je individuálna terapia, kôň je vždy vedený vodičom a klient je z hľadiska ovládania koňa pasívny. Hipoterapia sa vykonáva v otvorenom priestore mimo nemocničného prostredia. Jedná sa o individuálnu terapiu, ktorá priaznivo pôsobí na rovnováhu, koordináciu, orientáciu v priestore, vytrvalosť, psychiku, napätie svalstva atď. Klient je vždy zaradený do programu na základe odporúčania lekára.

Pri hipoterapii dochádza k:

- narušeniu patologických stereotypov,
- facilitácii posturereflexných mechanizmov,
- zapojeniu časti tela (ktorá je ignorovaná CNS) do motorického vzoru,
- zafixovanie správnych hybných stereotypov do CNS,
- normalizácii svalového tonusu,
- tréningu stability a rovnováhy,
- nácviku chôdze, hlavne rytmizácii,
- mobilizácii chrbtice a kĺbov,
- úprave svalovej dysbalancie a pohybovej asymetrie,
- spevneniu svalového korzetu,
- vyladeniu celkovej neurovegetatívnej rovnováhy,
- rytmizácii organizmu,
- zlepšeniu koordinácie pohybu,
- posilneniu kardiovaskulárneho systému,
- stimulácii dýchacieho svalstva,
- ovplyvneniu psychiky: navodzuje pocit pohody a uvoľnenia, odbúrava úzkosť, zábrany, strach,
- nedôveru, sprostredkováva nové zážitky, vedie ku koncentrácii a adaptácii.

2.3 Aktivity s využitím koňa (AVK)

AVK predstavuje metódy využitia koňa v oblasti pedagogickej a sociálnej. Využíva sa prostredie jazdeckej stajne, kontakt s koňom a vzájomná interakcia klient a kôň ako prostriedok motivácie, aktivizácie a vzdelávania ľudí. Náplň jednotky (terapeutická lekcija) je veľmi rozmanitá, klient môže byť zapojený do prác v stajni, do starostlivosti o kone, alebo sa môže učiť základom jazdeckta, vozatajstva a voltáže. Môže prebiehať individuálne alebo skupinovo. AVK vykonávajú osoby so špeciálnym vzdelaním, ktoré prešli špeciálnym výcvikom - pedagóg, špeciálny / sociálny pedagóg, sociálny pracovník a pod.

2.4 Psychoterapia pomocou koní (PPK)

Je metódou terapie, ktorá využíva prostredie jazdeckej stajne, kontakt s koňom a vzájomnej interakcie s ním.

Cieľom terapie je ovplyvniť psychiku klienta s cieľom vybudovať motiváciu, znížiť alebo úplne odstrániť strach, agresiu či rezignáciu, spolu s výučbou správneho sebahodnotenia a sebavedomia. Náplň terapeutickje jednotky je veľmi rozmanitý, klient môže byť zapojený do prác v stajni, do starostlivosti o kone, alebo sa učiť základom jazdeckta, vozatajstva a voltáže. Cieľom je vždy vzájomná interakcia klienta s koňom a jeho prostredím, zahŕňajúcim personál a ďalších klientov.

Vykonávajú ju terapeuti so špeciálnym vzdelaním - psychoterapeut, psychológ, psychiater a pod., ktorí prešli špeciálnym výcvikom.

Základná požiadavka na koňa zaradeného do AVK, PPK je, že nemusí byť po stránke mechaniky pohybu bezchybný, ale musí mať aj výborný charakter predovšetkým pri kontakte s človekom.

2.5 Parajazdectvo

Do parajazdectva patria tieto disciplíny: paradrezúra, paravoltíž, parawestern, paravozatajstvo, paraparkúr, hry „Special Olympics“. Jazdí sa na úrovni rekreačnej a pretekárskej.

Odlíšnosť „para“ súťaží od klasických športových disciplín jazdectva je v tom, že kôň je špeciálne vybraný a trénovaný, aby bola zaistená čo najväčšia bezpečnosť pre jazdcov. Tréneri majú navyše znalosť o zdravotnom stave svojich jazdcov a tomu prispôbujú metódy tréningu. Pri súťažiach je samozrejmosťou dodržiavanie maximálnych bezpečnostných opatrení a zásada, že prípadné riziko nikdy nesmie prevýšiť možný prínos. Preto súťaže majú upravené pravidlá.

Parajazdectvo bolo pôvodne súčasťou Medzinárodnej paraolympijskej jazdeckej asociácie (IPEC), ale od roku 2006 sa presunulo pod FEI (Fédération Equestre Internationale) ako jeho ôsma disciplína pod názvom „Para-Equestrian“. Oficiálne sú tu zaradené paradrezúra a paravozatajstvo.

3. INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE HIPOTERAPIE

Najpočetnejšou cieľovou skupinou pre hipoterapiu sú klienti s neurologickými diagnózami - detská mozgová obrna (ICP, DMO), roztrúsená skleróza mozgovomiechová (RS), úrazy hlavy s postihnutím CNS, krvácanie do mozgu, ischemizácia CNS, nádorové ochorenia CNS, úrazy chrbtice - miechové lézie, rázštep chrbtice - meningokély, svalová dystrofia, epilepsia alebo s ortopedickými chybami - vrodenými alebo získanými chybami (deformitami pohybového systému - skolióza, hyperkyfóza, kyfaskolióza, degeneratívne zmeny chrbtice s funkčnými poruchami, vývojové anomálie končatín, následky úrazov pohybového aparátu, amputácie končatín a pod. Špecifickou skupinou na rozhraní hipoterapie a AVK sú klienti s mentálnym a zmyslovým postihnutím, kombinovanými vadami, ľudia s autizmom a pod. Medzi ďalších klientov patria ľudia s niektorými internými ochoreniami. Nie vždy sú lekári oboznámení s možnosťami hipoterapie, ak má klient o využitie hipoterapie záujem, mal by svoje možnosti konzultovať so skúseným lekárom, s ktorým príslušné centrum hiporehabilitácie spolupracuje.

Kontraindikácie pre hipoterapiu možno rozdeliť na:

- **Zásadné** - ako je nesúhlas s terapiou, neprekonateľný strach z koňa, alergia na konskú srst alebo prostredie, kde sa hipoterapie vykonáva.
- medzi **ostatné** patria horúčkovité ochorenia, akútne štádiá niektorých ochorení (roztrúsená skleróza, artritídy), záchvatové ochorenia v dekompenzácii, akútny koreňový syndróm a posunutie platničky, luxácia bedrových kĺbov vyšších stupňov, dekompenzované srdcovo-cievne ochorenia, zvýšená lámavosť kostí, a pod.

4. HĽADISKÁ VÝBERU KOŇA PRE HIPOTERAPIU

Kôň je zvierateľom žijúcim v stáde v sociálnych väzbách s jasne danými pravidlami, ako sú hierarchia, spôsoby komunikácie a pod. Kôň voľne žijúci v prírode potrebuje pre svoje prežitie veľmi citlivú senzorickú výbavu, má svoje charakteristické správanie, temperament, svoje skúsenosti a tak každý inak reaguje na podnety z okolia, preto je vhodnejší pre terapeutickú spoluprácu oproti ostatným zvieratám.

Neexistuje plemeno koní zámerne vyšľachtené pre využitie v hipoterapii. Hľadiská výberu a zapojenie koní v procese hipoterapie sú dané špecifickým postavením a tradíciou jazdeckva v konkrétnej krajine, tradíciou využívania predovšetkým lokálnych plemien koní.

Výkonnosť koňa je výsledkom genetického základu; najvýznamnejšími ukazovateľmi sú telesná stavba, konštitúcia, temperament a charakter koňa a vplyv prostredia (podmienky chovu, vplyv tréningu, kondícia, vplyv človeka). Práca koňa v terapii predstavuje manipuláciu s bremenom, ktoré predstavuje klient, ktorý nie je často schopný zaujať korektnú polohu na chrbte koňa. To so sebou nesie enormné zaťaženie chrbta koňa. Krok koňa sa premieta do trojrozmerného pohybu konského chrbta, ktorý sa stáva predovšetkým pre hipoterapiu jedinečnou balančnou plochou. Výsledný pohyb chrbta je modulovaný individuálnou telesnou stavbou koňa, jeho momentálnym psychickým a telesným stavom, kadenciou, rýchlosťou a smerom pohybu atď.

Hipoterapia je pre kone náročná, nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Psychika vyjadruje individualitu koňa, jeho návyky, ovládateľnosť, citlivosť na podnety, dobré i zlé skúsenosti, ovplyvňuje aj intenzitu využitia koňa. Pri výbere koňa pre hipoterapiu prevažuje hľadisko individuálnych vlastností jedinca pred jeho príslušnosťou k určitému plemenu. V rámci výberu sa musíme zamerať na kone psychicky odolné. Napriek tomu sa pri dlhodobom sledovaní koní zaradených do terapie stretávame častejšie s koňmi určitých plemien. Medzi nimi potom nachádzame typovo vhodné kone vo väčšej miere.

Výber vhodného koňa a požiadavky na jeho prípravu by mali vychádzať zo spolupráce terapeuta a inštruktora jazdeckva podľa okruhu terapie, na ktorú je kôň pripravovaný. Podľa toho by mali byť volené metódy výcviku na požiadavky terapeuta.

V rámci výberu a prípravy koňa platí viac ako inde pravidlo, že s každým koňom pracujeme ako s individualitou. U koňa vybraného na terapeutické účely je potrebné plne rešpektovať osobitosti koňa, silné stránky koňa, ale rovnako tak mať na pamäti jeho slabšie stránky a tomu podriadiť prípravu koňa. Terapeutický kôň sa učí celý život.

Výber koňa ovplyvňuje:

- zloženie klientov - vek, hmotnosť, stupeň postihnutia,
- terapeutický okruh - špecializácia,
- metodika terapie,
- finančné možnosti strediska.

4.1 Požiadavky na koňa zaradeného v hipoterapii

Všeobecné požiadavky na koňa zaradeného do hipoterapie zahŕňajú:

- vynikajúci charakter vo vzťahu k človeku, spoľahlivosť pri ošetrovaní v stajni,
- korektný exteriér - predpoklad dobrej mechaniky pohybu,
- pravidelný a čistý krok,
- dobrý zdravotný stav,
- pevný a pružný chrbát,
- samostatnosť,
- ľahká manipulácia zo zeme a ľahká ovládateľnosť pri vedení,

- psychická odolnosť, schopnosť adaptácie na rušivé vplyvy - neľakavosť,
- primeraný temperament,
- trpezlivosť

Každý kôň je jedinečný svojou telesnou stavbou a svojou osobnosťou. Kôň veľmi citlivo vníma aktuálne naladenie človeka. Prijíma informácie, ktoré vyjadrujeme formou neverbálnej komunikácie (spôsobom pohybu a postoja, napätím svalstva), aj verbálne (intenzitou, intonáciou a chvením hlasu) na tieto signály kôň okamžite reaguje. Kone neoklamete. Kôň si človeka „prečíta“ v okamihu prvého stretnutia a podľa toho ho naďalej vníma.

Terapeut by si mal byť vedomý hierarchického postavenia svojho koňa v stáde a cielene toho v terapii využívať. Postavenie zvierťa v stáde plynie totiž z jeho vlastností (miera dominancie, bojovnosť, inteligencia, šikovnosť, atď.). U ľudí je to rovnaké ako u koní. Človek s prirodzenou autoritou je vodca - empatický, prirodzene pokojný, vyrovnaný a pri komunikácii trpezlivý. Taký človek dáva svojmu koňovi dosť času, aby všetko pochopil, nikdy ho netrestá bičom, dáva mu pocit bezpečia a pokoja. V ideálnom vzťahu - človek a kôň - sa vzájomne rešpektujú a úspešne spolupracujú. Ak je človek vnímaný koňom ako diktátor, konajúci z pozície nadradenej sily, rešpekt u koňa nezíska a kôň na neho môže reagovať neuroticky až agresívne.

4.2 Plemená pre hipoterapiu

Najčastejšie zastúpené plemená koní pre hipoterapiu sú tie, ktoré sú finančne dostupné.

- slovenský teplokrvník
- anglický plnokrvník,
- starokladrubsý kôň,
- chladnokrvné plemená,
- hucul
- plemená pony
- westernové plemená
- kone bez rodokmeňov
- ostatné plemená

Slovenský teplokrvník

Plemeno slovenský teplokrvník vzniklo na základe teplokrvných plemien koní chovaných na Slovensku. Je to stredne mohutný kôň s dobre vyvinutou kostrou, obdĺžnikovým rámcom tela, ušľachtilý. Veľmi dobre vyjadruje typ jazdeckého koňa s výbornou mechanikou pohybu, dobrým charakterom a živým temperamentom.

Je zaradovaný ako mnohostranne úžitkový kôň, vhodný aj ako kočiarový a ťažný kôň, na turistiku a rekreačné jazdenie. Jeho zovňajšok je charakterizovaný ako korektný s dlhšími líniami, suchým fundamentom, s dobrými kopytami.

Menšia typová vyrovnanosť slovenského teplokrvníka sa prejavuje aj v mechanike pohybu, ktorá je tiež silne závislá na individualite jedinca.

V rámci plemena možno vybrať kone menšieho rámca pre detskú klientelu aj rámcové a mohutné kone pre prácu s dospelými.

Anglický plnokrvník

Ak anglický plnokrvník neprešiel prípravou na dostihovej dráhe, stáva sa vynikajúcim partnerom pre liečebné jazdenie. Anglické plnokrvné kone zaradené do hipoterapie sú pre svoju spoľahlivosť vysoko cenené. Vďaka konštitučnej tvrdosti a tým odolnosti voči záťaži, vykonávajú anglické plnokrvníky prácu v hipoterapii do vysokého veku. Výhodou tiež býva finančná dostupnosť anglických plnokrvníkov, obzvlášť tých koní, ktoré nemali možnosť prejaviť svoju dostihovú triedu. Potrebujú však skúseného trénera a dostatok pohybu v teréne pre upokojenie a vyrovnanie psychiky. V súčasnosti nahrádzajú nedostatok koní malého a stredného rámca pre detskú klientelu.

Starokladrubský kôň

Exteriérovo sa jedná o koňa veľkého obdĺžnikového telesného rámca, s ušľachtilými a vyváženými telesnými proporciami, s typickou konvexnou hlavou a vysokou akciou predných končatín. Chody sú elastické, kadencové a priestranné s typickou vysokou akciou predných končatín. Plemeno sa vyznačuje neskorým dospievaním, pevnou konštitúciou, vytrvalosťou, a dobrou adaptabilitou pre rôzne prostredia, sú ľahko ovládateľné, učiteľné a pracovité.

Do hipoterapie bol v 90. rokoch 20. storočia zaradený určitý počet koní, ktoré boli po dohode s Národným žrebčínom v Kladruboch nad Labem požičané na účely hipoterapie. Jednalo sa o kone s drobnými chybami či zdravotnými problémami, nevhodné k ďalšej plemenitbe. Aj napriek týmto handicapom však preukázali starokladrubske kone mimoriadny charakter pre prácu a psychickú odolnosť a bol by o ne pre hipoterapiu veľký záujem. Kvalitnejšie startokladrubske kone sú však v súčasnej dobe pre bežné stredisko hipoterapie nedostupné pre vysokú obstarávaciu cenu. Starokladrubský kôň sa zaraďuje do hipoterapie dospelých klientov.

Chladnokrvné plemená

Chladnokrvné kone sa ukazujú ideálnymi koňmi pre hipoterapiu dospelých klientov. Sú mohutnejšie, sú schopné niesť veľkú záťaž na chrbte, skôr flegmatickejšieho temperamentu. Majú výborný požadovaný pracovný charakter. Väčšina chladnokrvných plemien má vo svojich popisoch uvedený výborný charakter v prospech spolupráce s človekom, sú teda využívané aj v AVK a PPK.

Ako kone šľachtené pre stereotypnú monotónnu prácu v kroku, zvládajú dobre veľkú záťaž ako po stránke fyzickej tak i psychickej. Medzi chladnokrvníkmi sa výraznejšie uplatňujú ľahšie typy koní, predovšetkým sliezski Norikovia. Pre spoľahlivosť a výkonnosť sú v posledných rokoch najvyhľadávanejšími koňmi pre hipoterapiu dospelých klientov.

Hucul

Hucul je konštitučne mimoriadne tvrdý, vytrvalý, výborne krmiteľný, všestranne použiteľný kôň. Hucul patrí k tým koňom, ktoré bývajú charakterovo bez problémov a ak zlým krížením alebo správaním držiteľa koňa zlé vlastnosti kôň nezískal počas života, jeho povaha býva priateľská a k človeku dôverčivá.

Problémom vo využití môže byť jeho charakter vo vzťahu k človeku, typický predovšetkým vytvorením väzby na určitú osobu a odmietanie práce s inými ľuďmi.

S rozvojom štúdia pohybu koňa a jeho vplyvu na klienta pri hipoterapii sa preukázalo, že krátke, málo priestranné chody hucula spolu s minimálnymi impulzmi vychádzajúcimi z chrbta tohto koňa dlhodobo šľachteného ako ťažného zvierata, sú pre jeho využitie v hipoterapii úplne limitujúce. Hucul stále nachádza svoje miesto pri práci s mentálne postihnutými. Jeho schopnosť manipulácie

s bremenom (ťažkým klientom) je obdivuhodná, jeho skromnosť a nenáročnosť sa uplatnia v centrách hiporehabilitácie v ústavoch sociálnej starostlivosti.

Plemená pony

Pony malého rámca nie sú vhodné pre hipoterapiu. Príčinou je nielen príliš malý rámec, ale predovšetkým nevhodná mechanika pohybu. Ich chody sú drobčenie s príliš rýchlou kadenciou. Impulzy chrbta pri tejto mechanike pohybu a malom rámci poníkov neposkytujú pre hipoterapiu potrebné parametre. Naopak široké využitie nájdú plemená malých pony v oblasti AVK a PPK, a to predovšetkým pri práci s deťmi.

Športové pony kone

Plemená pony šľachtené na športovú výkonnosť predstavujú veľmi žiadanú skupinu koní pre odvetvie hipoterapie. Sú to pony stredného až väčšieho rámca s veľmi dobrou mechanikou pohybu. Waleský pony stredného rámca (sekcia B: 123 - 137cm), a pony veľkého rámca (sekcia C: do 137cm), patria medzi najžiadanejšie kone pre hipoterapiu detí. V ponuke koní pre hipoterapiu je ich stále veľký nedostatok, problémom je aj vyššia nákupná cena.

Častejšie sa stretne s waleskými pony sekcie WPBR (podielový welsch), ktorý musí mať 12,5% waleskej "krvi". WPBR je produktom kríženia koní všetkých waleských sekcií a iných plemien koní a pony. WPBR vyniká pružným, priestraným pohybom. Ostatné sekcie, zvlášť typ kob nie sú pre hipoterapiu vhodné.

Westernové plemená

Western kone majú ťažisko nižšie k zemi, a tým sú veľmi stabilné. Sú menšieho, štvorcového rámca s dobre viazanou hornou líniou, s typickou ťažkou, sklonenou, veľmi svalnatou zadnou časťou tela. Charakter je veľmi dobrý a vyrovnaný, temperament pokojný až flegmatický. Tieto vlastnosti ich predurčujú ako vhodné kone pre hiporehabilitáciu. V hipoterapii sú vhodní pre určité špeciálne diagnózy klientov, nie však pre všeobecné použitie. Ich uplatnenie je oproti tomu široké v oblastiach AVK a PPK, kde je možné využiť ich výborný charakter, temperament, ochotu spolupracovať a psychickú odolnosť. Uplatňujú sa aj v závodoch parawesternu. Zatiaľ väčšiemu zaradeniu týchto koní bráni ich obstarávací cena.

Kone bez rodokmeňov

Jedná sa prevažne o krížence, ktoré nepripúšťa k zápisu žiadna plemenná kniha. Niektoré z koní v rámci individuálnych vlastností vykazujú pre hipoterapiu zaujímavú kombináciu fyzických i psychických vlastností po rodičoch. Predstavujú spestrenie ponuky typov pre hipoterapiu.

Ostatné plemená

Vždy sa uplatňuje pravidlo výberu individuálnych vlastností koní. Do hipoterapie sa zaraďuje veľké množstvo ďalších plemien koní (napr. Frízsky, Merenský kôň, Shagya arab, Lipický kôň, Waleský kôň, Islandský pony), jedná sa o jedince a nie sú početne významné. Záleží na majiteľoch koní, či tieto kone ponúknu do služieb hiporehabilitácie.

4.3 Hodnotenie exteriéru koní zaradených do hipoterapie

Kôň pre hipoterapiu nemusí byť ušľachtilý a krásny, dôležitým faktorom je, aby vykazoval dobrú mechaniku pohybu, dostatočnú priestranosť kroku, pri zachovanom korektnom pohybe chrbta.

Typ pohybu je výsledkom nasledujúcich faktorov:

- tvaru hrudníka, sklonu a dĺžky lopatky,
- sklonu a svalnatosti zadku,
- možnosti jednoduchého prenosu motorického impulzu zadku na plece a prednú končatinu,
- pomeru dĺžky a sklonu ramennej kosti k dĺžke a nasadeniu krku,
- veľkosti uhlov končatín,
- korektnosti postojov.

Chrbát koňa - balančná plocha pre terapiu

Z pohľadu mechaniky pohybu zjednodušene predstavuje kostra koňa systém dvoch dvojmiskových pák. Prednú páku vytvára krk a hlava spolu s chrbtom koňa. Ako podporný bod slúži kohútik.

Druhú páku potom bedrá a panva s podporným bodom v bedrovom kĺbe. Lokomočné impulzy dorzálnych svalov chrbta koňa v kroku sú trojrozmerné a sú na jazdca prenášané s frekvenciou 90 - 110 impulzov za minútu.

Ideálna odpoveď jazdca na pohybové impulzy konského chrbta je:

V rovine sagitálnej dochádza ku klopeniu panvy vpred a vzad z východiskovej polohy. V priebehu kroku, kedy sa zadná končatina koňa odráža a vo fáze vznosu prebieha akcelerácia, je panva jazdca klopená vzad. V momente došliapnutia končatiny sa panva klienta začína klopiť vpred. Následne dochádza ku komplexnému pohybu chrbtice, ktorý je zložením pohybu vpred, vzad, hore a dole.

V rovine horizontálnej dochádza k rotácii panvy, kontrarotácii ramien a následne k rotácii chrbtice a striedavému posunu panvy doľava a doprava.

V rovine frontálnej dochádza k zloženiu pohybu hore a dole s pohybom panvy do strán a k vlnivému pohybu chrbtice zľava doprava.

Končatiny sú rozhýbané prostredníctvom rotujúcich panvových a hrudných pletencov.

Výsledný efekt terapie je daný:

- a) vnútornými faktormi, kam zaraďujeme stav klienta, biomechaniku koňa, atď.
- b) vonkajšími faktormi ako vplyvy prostredia, napr. počasie, stav a stupeň výcviku, odbornosť vodiča

Výsledný pohyb chrbta môžeme ovplyvniť niekoľkými spôsobmi:

- zmenou rýchlosti pohybu - zmenou kadencie,
- dĺžkou kroku - zmena priestrannosti,
- zmenou podkladu,
- zmenou terénu.

4.4 Posúdenie koňa a charakteristika

Medzi základné psychické vlastnosti koní radíme temperament, charakter, inteligenciu a učelivosť. Nemali by sme zabúdať, že kôň „nikdy nezabúda“.

Charakter koňa

Patrí do značnej miery k vlastnostiam, ktoré sú vedľa genetických predpokladov podmienené vplyvom prostredia a výchovou (výcvikom). Pre chovateľov koní môže charakter vyjadrovať ochotu podrobiť sa človeku. Charakteristika koňa určeného pre hipoterapiu predstavuje ochotu koňa pracovať s neadekvátnym, obtiažnym bremenom, trpezlivosť pri nasadaní a zosadaní ťažko pohyblivých klientov, psychickú odolnosť znášať príliš veľa hlasných a ostrých zvukových prejavov niektorých klientov, odolnosť voči častým zmenám klientov na chrbte.

Temperament koňa

Je dôležité posudzovať temperament pri práci s koňom, pre ktorú je vychovávaný a pripravovaný. Temperamentný kôň vkladá do práce viac energie, a tým zvyšuje svoju výkonnosť.

Kone, ktoré zo seba vydávajú maximálne úsilie pri výkone práce, prekonávajú často nedostatky vyplývajúce z ich nedokonalnej stavby tela. Na prejavy temperamentu má tiež veľký vplyv prostredie a zodpovedajúca práca. Celkový prejav temperamentu závisí aj od kondície a zdravia koňa. Na účely terapeutického využitia je vhodné vyberať fyzicky aj psychicky vyrovnaný typ koňa.

Vek koní

Každé z rozhodnutí, či do terapie zaradiť mladého alebo staršieho koňa, má svoje výhody aj svoje riziká. Mladé kone nie sú zaťažené zlovykmi, vo väčšine prípadov majú výborný zdravotný stav a neopotrebovaný pohybový aparát, ale pre prevádzkovateľa hipoterapie sú finančne náročnejšie.

Ďalším rizikom je netestovaný charakter mladého koňa pred zaradením do terapie a kôň nemusí aj napriek špeciálnemu výcviku zvládať (predovšetkým psychicky) nároky na neho kladené pri práci s klientmi.

Do hipoterapie sa často zaraďujú staršie kone, tzn. kone nad 13 rokov. Tieto kone majú za sebou najčastejšie rôzne úspešnú športovú kariéru. Môžu mať za sebou negatívne skúsenosti vo vzťahu k človeku spojené s rizikom agresívnej reakcie na podnety vzbudzujúce strach alebo naopak únikovú reakciu. Naproti tomu už majú preverený charakter a môžu mať aj veľa dobrých požadovaných návykov. Ich príprava pre zapojenie do terapie preto netrvá vo väčšine prípadov dlho.

Výber koní podľa pohlavia

Pohlavie koňa ovplyvňuje pracovné zaradenie koní do terapie. Na účely hipoterapie sa z bezpečnostného hľadiska využívajú iba valasi a kobyly. Terapie sa nemôžu zúčastniť zvieratá, ktoré by mohli svojim správaním ohrozovať bezpečnosť osôb alebo ostatných zvierat. Problém býva u žrebčov, ktorí môžu mať nevyspytateľné správanie najmä v prítomnosti kobýl.

Pre pracovné využitie je ľahšia práca s valachom. Kastráciou sa odstráni zdroj samčích pohlavných hormónov a zmena hladín hormónov v krvi valacha ovplyvní jeho reakciu na okolie. Navyše valasi môžu byť držaní spolu s kobylami bez obáv z negatívnych stretov medzi koňmi.

5. PRÁCA KOŇA ZARADENÉHO DO HIPOTERAPIE

Kôň prejde základným výcvikom, na ktorý nadväzuje výcvik špeciálny. Do prípravy sú zaraďované hry, napríklad 7 Parelliho hier. Ďalej aktivity vyžadujúce pokojné státie, aktívnu spoluprácu koňa a jeho reakciu na rytmický tlak a reakciu na stabilný tlak. Hodnotí sa ochota spolupracovať s človekom.

Pri starších koňoch musíme brať na vedomie, že môžu mať negatívne skúsenosti s ľuďmi, ale pri dobrom zaobchádzaní môžu slúžiť do vysokého veku.

Množstvo práce koňa je obmedzené Nariadením SHS. Kôň môže vykonávať činnosti v hipoterapii maximálne 4 hodiny denne, s riadnou minimálne 2 hodinovou prestávkou na odpočinok po 2 hodinách činnosti, maximálne šesť dní v týždni; odpočinok predstavuje pobyt vo voľnosti vo výbehu či na pastvine, v stajni alebo pri prechádzke na ruke. Odpočinok sa musí riadiť s ohľadom na vek, efektívnosť a vytrvalosť koňa a na klimatické podmienky.

Rozvrh práce koňa sa riadi:

- podľa typu zariadenia - prevádzka dopoludňajšia, popoludňajšia, sezónna, celoročná,
- podľa klientely - ľahká, stredná, ťažká práca,
- podľa typu práce s klientmi - zo zeme, zo sedla, s madlami, voltíž,

- vzhľadom na sezónne vplyvy - vplyv počasia, vrátane možnosti pracovať v krytej hale.

Zhrnutie: - základná požiadavka na koňa zaradeného do hipoterapie je vynikajúca mechanika pohybu v kroku, dobrý charakter predovšetkým pre ochotu k práci, primeraný temperament a schopnosť absolvovať špeciálnu prípravu zameranú na mechaniku pohybu koňa. Špeciálna príprava koňa je zameraná na mimoriadnu poslušnosť s minimálnymi reakciami na podnety z okolia.

Dôvody vyradenia koní z hipoterapie:

Nároky na pohyblivosť chrbta vedú k bolestivým zmenám v tejto oblasti. Práve oblasť chrbta a bedier je najčastejším dôvodom k vyradeniu koní z terapie. Ďalšími dôvodmi môžu byť chyby či opotrebovanie končatín koní, ale aj psychické problémy koní.

6. POLOHY KLIENTA NA KONI

Poloha klienta hrá významnú úlohu v celkovom efekte terapie. Na voľbe polohy je závislá oporná báza pre pohyb, ktorý bude klient spracovávať. Ak zvolíme polohu nesprávne, klient nebude mať pre motorickú aktivitu zodpovedajúcu a funkčnú opornú bázu, výsledná motorická aktivita teda nebude fyziologická.

a) Poloha vrece (indián)

Pri ťažkých handicapoch bol často jedinou možnou polohou pre nedostatok vzpriamenia a veľmi obmedzené možnosti roznoženia a zaujatia obkročného sedu. V praxi sa takmer nepoužíva, teraz je využívaná poloha v ľahu na bruchu proti smeru jazdy.

b) Poloha v ľahu na bruchu proti smeru jazdy

Je využiteľná v praxi pri HT u detí jednoduchšie, než u dospelých klientov. Ak klient dosahuje úroveň primárneho vzpriamenia (pasie koňa). Klient je na konský chrbát uložený proti smeru jazdy tak, že dolné končatiny voľne visia vedľa pliec koňa, trup klienta spočíva na podložke na konskom chrbte, horné končatiny sú v opore na konskom zadku. Z hygienických dôvodov pod hornou časťou trupu klienta je umiestnená plienka či uterák. Klient má možnosť zaujať polohu v opore o predlaktie, alebo v relaxačnom ľahu na konskom chrbte, kedy horné aj dolné končatiny voľne visia vedľa koňa a hlava leží „na uchu“. Táto pozícia je jedinou, ktorá môže byť vykonávaná bez použitia prilby.

c) Poloha obrátený sed

Poloha v sede proti smeru jazdy s oporou horných končatín o konský zadok, je často využívaná v kombinácii s ľahom ako druhá fáza terapeutickéj jednotky alebo s oporou o pomôcku napr. gymball.

d) Poloha ľah na bruchu v smere jazdy

Častejšie sa využíva u dospelých klientov, kde je náročnejšia stabilizácia klienta na konskom chrbte. Poloha, kedy sa klient zo sedu voľne predkloní vedľa krku koňa a horné končatiny voľne visia po oboch stranách krku koňa. Napriek tomu, že v osi uloženia klienta „prekáža“ konská šija, je táto poloha veľmi dobre využiteľná ako na stojacom, tak pohybujúcim sa koni a má veľký emočný význam - objatie koňa, kontakt s koňom.

e) Poloha v sede s držaním

Poloha v obkročnom sede na koni s možnosťou úchopu horných končatín za madlá. Základom polohy je vzpriamený sed s dostatočným roznožením dolných končatín tak, aby klient sedel nad ťažiskom koňa.

7. PRIEBEH HIPOTERAPIE

Medikácia priebehu terapie, výber vhodného koňa

Hipoterapia začína vždy indikáciou lekára. Terapeut zvolí na základe cielenej anamnézy, vstupného vyšetrenia a kineziologického rozboru (minimálne na základe kompletnej dokumentácie a objektívneho posúdenia klienta v jeho prítomnosti, ak vstupné vyšetrenie a kineziologický rozbor nemožno vykonať na mieste realizácie hipoterapie) vhodnú konkrétnu podobu hipoterapie, ktorá zahŕňa výber vhodného koňa a polohy klienta.

Počas hipoterapie je klient pravidelne kontrolovaný lekárom.

Priebeh terapie sa volí podľa individuálnych potrieb klienta s dôrazom na jeho aktívnu spoluprácu alebo jeho zákonného zástupcu v programe starostlivosti. Priebeh starostlivosti je zaznamenaný v dokumentácii vrátane čiastkových hodnotení zlepšenia /zhoršenia stavu.

Frekvencia hipoterapie

Pre efektívny účinok sa odporúča zaradiť hipoterapiu minimálne 2x týždenne, dĺžku terapeutickej jednotky určuje kvalifikovaný terapeut na základe aktuálneho stavu a odpovede pohybového aparátu klienta, v praxi je veľmi často používaná jednotka 10 - 30 min. po dobu minimálne troch mesiacov.

Špeciálny aktivizačný význam má zaradenie intenzívneho bloku hipoterapie, kedy frekvencia terapeutických jednotiek je 1-2x denne po dobu najmenej 5 dní.

Ukončenie hipoterapie

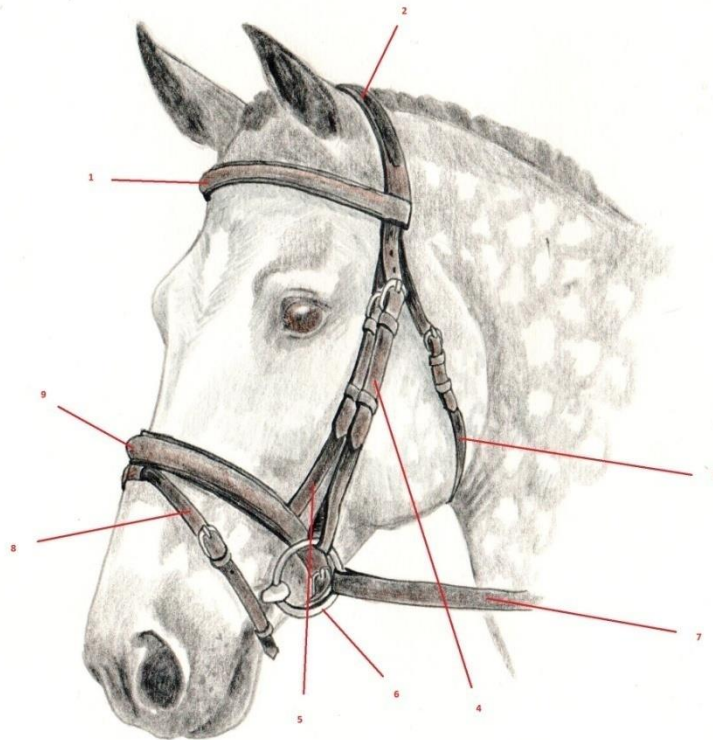
- ak dôjde vinou hipoterapie k zhoršeniu stavu,
- stav klienta sa trvalo zlepšil, je prevedený na rekreačné či športové jazdenie handicapovaných,
- klient je vyliečený.

8. POMÔCKY A VÝSTROJ KOŇA PRE HIPOTERAPIU

Základné pomôcky k hipoterapii sú :

- postroje - uzda, opraty, oťaže, ohlávka, lonžka
- deky, podložky
- sedlá a madlá
- pomôcky na posmelovanie

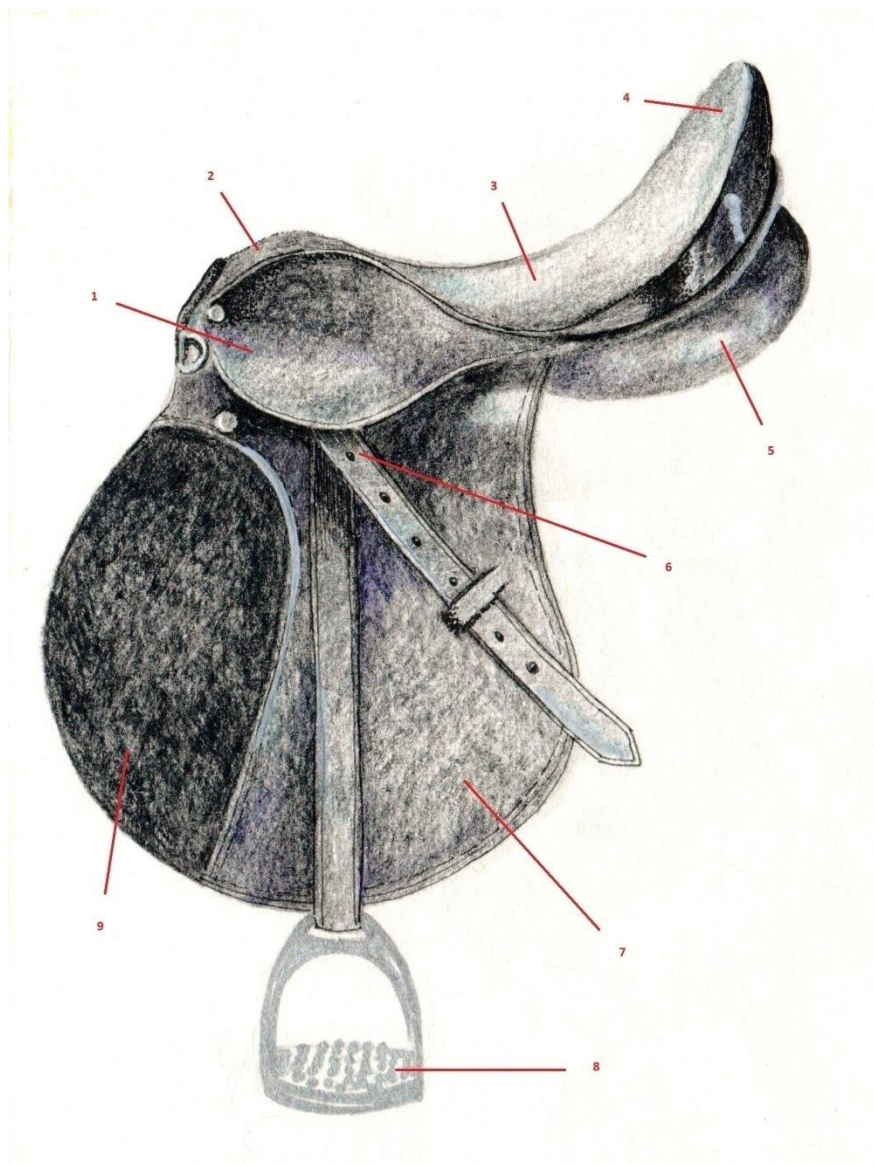
Obrázková príloha:



Uved'te názov výstroja a opíšte ho:

Uzda

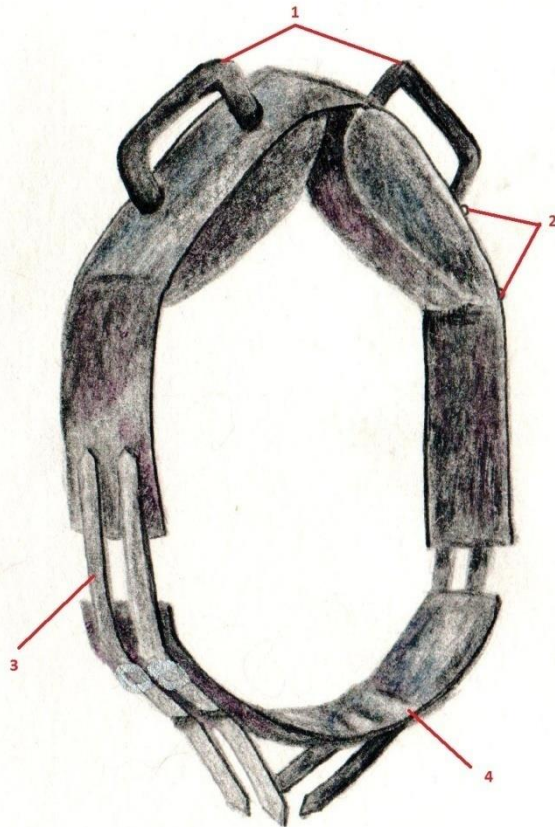
- 1** - čelenka
- 2** - nátylník
- 3** - podhrdelník
- 4** - lícnica
- 5** - lícnica nánosníku
- 6** - zubadlo
- 7** - opraty
- 8** - remienok nánosníku
- 9** - nánosník



Uved'te názov výstroja a opíšte ho:

Anglické sedlo

- 1** - malá bočnica
- 2** - predná rázsocha
- 3** - posedlie
- 4** - zadná rázsocha
- 5** - sedlové vankúše
- 6** - strmeňový zámok
- 7** - bočnice
- 8** - strmene
- 9** - kolenné opierky



Uved'te názov výstroja a opíšte ho:

Madlá

- 1** - madlo
- 2** - oká pre vyvážovacie oťaže
- 3** - remene
- 4** - podbrušník



UVEĎTE NÁZVY POMÔCOK PRI PRÁCI S KOŇOM:

1 – plastové žbilko

2 - kefa

3 – vyškrabovák s kefou

4 – regeneračná masť na kopytá a štetec

5 – kefa na hrivu

6 – kovové žbilko na hrubé nečistoty

7 – lonžka

8 - vodítko



9. BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ PRI AKTIVITÁCH S VYUŽITÍM KOŇA

Pracovný tím a bezpečnosť

Hipoterapia je tímovou prácou vyškolených odborníkov, na ich vedomostiach a schopnostiach záleží fyzické i psychické zdravie klientov a tiež koní. Tréner a jazdecký inštruktor zabezpečujú prípravu a vedenie koňa, musia mať potrebné vzdelanie a prípravu. To platí aj o asistentoch hipoterapie (činnosť môžu vykonávať pod dozorom dospelých pred dosiahnutím dospelosti).

Hiporehabilitačný tím je tvorený týmito členmi :

- vodič,
- asistent 1,
- asistent 2,
- prípadne asistent 3

Vodič vedie koňa tesne pri jeho ľavej prednej nohe, v pravej ruke drží oťaž, ukazovák medzi oťažami, koniec oťaží drží v ľavej ruke.

Asistent 1 ide po ľavom boku koňa a istí klienta pravou rukou.

Asistent 2 ide po pravom boku koňa a istí klienta ľavou rukou.

Asistent 3 - asistovaný sed - sedí na koni za klientom a zaisťuje jeho stabilitu podľa jeho potrieb.

Bezpečnostné pravidlá pri prevádzke hipoterapie:

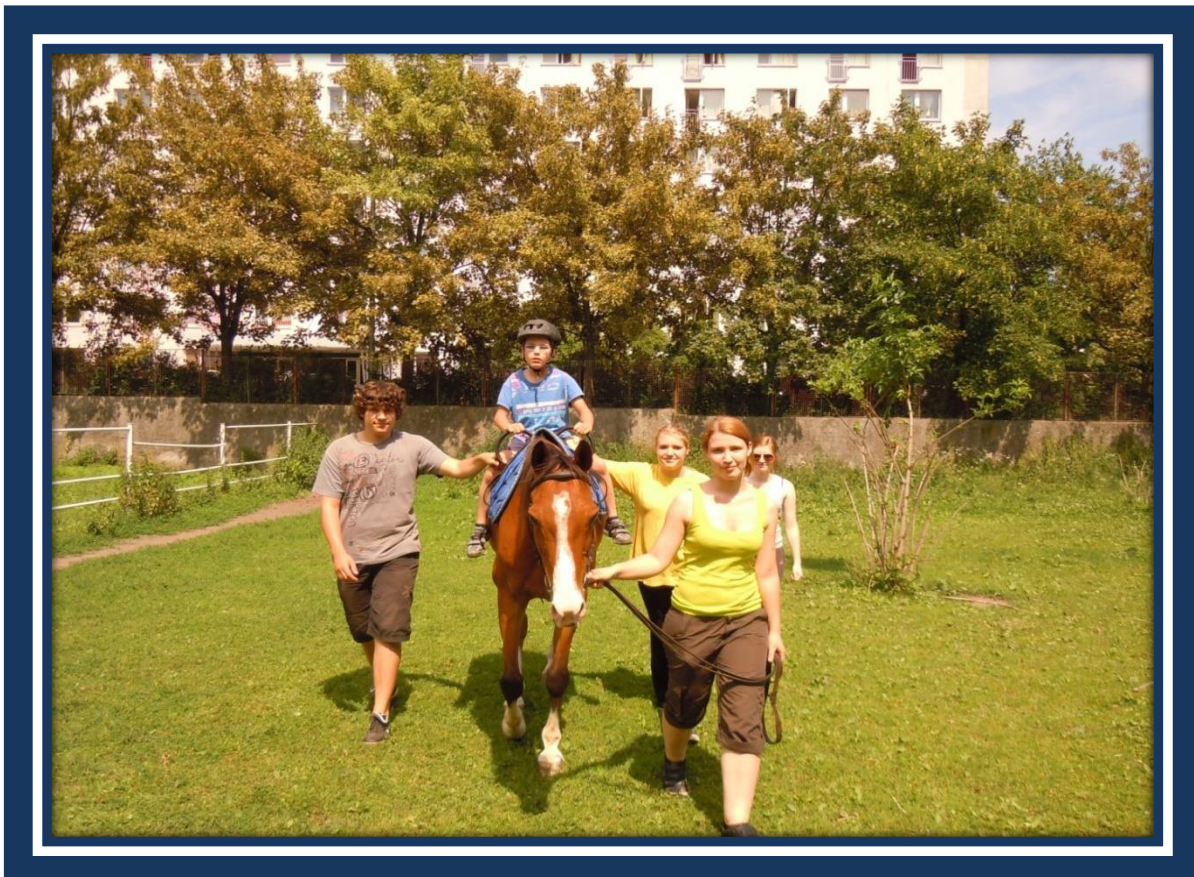
- pri prevádzke hipoterapie platia všetky všeobecné bezpečnostné pravidlá pre prácu so zvieratami, realizácia hipoterapie musí byť zabezpečená tak, aby sa predišlo zraneniu klientov a koní
- za odborný a bezpečný priebeh hipoterapie zodpovedá vždy len jedna dospelá osoba
- pomocníci musia byť vyškolení
- klient musí mať vždy na hlave prilbu
- kone musia mať špeciálny základný výcvik na hiporehabilitáciu, musia byť pripravované a spôsobilé aj na aktivity s koňmi
- ak má kôň akékoľvek zmeny v správaní, musí byť okamžite z terapie vyradený



Použitá literatúra:

Iskrová, Casková, Dvořáková, Hiporehabilitácia, Mendelova univerzita v Brne, ISBN 978-80-7375-390-0.

Hollý, K., Hornáček, K. a kol.: Hippoterapia liečba pomocou koňa, Tlačové centrum Ideálnej mládežníckej aktivity, Slovenská hipoterapeutická asociácia a Zväz telesne postihnutej mládeže, Bratislava, 1998



Najkrajší pohľad na svet je z konského chrbta 😊