

A HIPPIOTERÁPIA (LOVASTERÁPIA) MÓDSZERTANÁRÓL ÉS HATÁSRENDSZERÉRŐL RÖVIDEN

Pálincás Judit

Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Ortopédiai Klinika Biomechanikai Laboratórium, Debrecen

A lovasterápiás kezeléseket szakképzett terapeuták végezhetik, az indikáció felállítását azonban minden esetben a háziorvos vagy szakorvos végzi. Szerző bemutatja a lovasterápia módszertanát, és röviden ismerteti a lovasterápia hatásrendszerét.

Az egészségügyben dolgozó szakemberek többsége a mai napig nem ismeri a lovasterápia lényegét és lehetőségeit. Paradox módon ugyanakkor viszonylagos ismeretlensége ellenére egyre több indikációval és egyre gyakrabban alkalmazzák ezt a kiegészítő terápiás eljárást.

Lovasterápia alatt olyan komplex kezelési módszert értünk, amely alkalmas egyes neurológiai, ortopédiai, mentális, pszichés és érzékszervi problémák kezelésére speciálisan képzett ló és hozzáértő szakember segítségével. A hippoterápia egy neurofiziológiai gyógytorna-kezelés, melynek során a ló hátának mozgása és annak az emberi testre való áttevődése jelenti a kezelés alapját. A lovon ülő emberre ugyanis háromdimenziós, előrehaladó mozgásimpulzusok közvetítődnek (1, 2).

A HIPPIOTERÁPIA MÓDSZERTANA

A hippoterápia fő célja a poszturális fejlesztés, ezen belül az egyenes, szimmetrikus tartás elérése, az abnormális mozgások korrekciója, az ízületek mozgáspályájának növelése, a megrövidült izmok nyújtása, az izomzat erősítése, a koordináció, valamint az egyensúly javítása, illetve az érzékelés fejlesztése. A terápia jól beilleszthető a rehabilitációba olyan körképek esetében, ahol ezekre a hatásokra szükség van.

A medence beállításával a helyes ülés megérettetése fontos feladat a kívánt hatás elérése érdekében. A hippoterápiában használunk még különböző támasztásokat, megtar-

tásokat, facilitációkat és korrekciókat. A nonverbális segítség mellett verbális segítségeket is alkalmazunk. A beteget a kezelés alatt folyamatosan figyelni, korrigálni kell, lehetőleg úgy, hogy a saját mozgásunk is igazodjon a ló mozgásához (2).

A HIPPIOTERÁPIA ÁLTALÁNOS ÉS SPECIÁLIS HATÁSAI

ÉLETTANI HATÁSOK

A lovasterápia egyformán hatással van az izmokra és az ízületekre. A helyes ülés kivitelezéséhez a folyamatosan változó egyensúlyi helyzethez való alkalmazkodás miatt izomerő szükséges, valamint magának a lónak a mozgása az ízületekben állandó elmozdulást eredményez (3). Az izmokban létrejövő kontrakció serkenti a vérkeringést, emelkedik a vérnyomás, gyorsul az anyagcsere, ritmusosabbá, mélyebbé válik a légzés. Az idegrendszerre kifejtett hatásokon belül kiemelt jelentőséggel bír az egyensúly, a koordináció és az érzékelés fejlődése (2, 4).

A JÁRÁSNAK MEGFELELŐ TÖRZS-TRÉNING

A lovon ülés szinergikus izomerősítést jelent, mert az összes dorzális és ventrális izomlánc aktivizálódik. Ha a gerinc hossz tengelye függőleges, a háti és ágyéki szakasz dinamikus stabilitása valósul meg.

A belsőfülből, a nagy ízületek felől és a szemből érkező afferentáció segítségével alakul ki az a testorientációs mechanizmus, amit fel-

egyenesezési reflexnek nevezünk. Lovasterápia során a felegyenesezési reflex speciális kondicionáláson megy át, ugyanis úgy történik helyváltoztatás a térben, hogy a páciens teste a saját járásának megfelelő vonalvezetéssel mozdul el a térben (5, 6).

A járás biomechanikai értelemben nem más, mint a test tömegközéppontjának térbeli elmozdítása. A testtömegközéppont egészséges alkat esetén a II. keresztcsonti szelvény ventrális felszínére esik. Az egészséges járás energiatakarékos, ami abban nyilvánul meg, hogy a testtömegközéppont egy 5 x 5 cm-es kettős szinuszhullám mentén halad előre a térben. A lovon ülő ember teste a ló testtömegközéppontjának térbeli elmozdulását követi, ami - már csak a ló nagyobb méretei miatt is - mindkét síkban nagyobb amplitúdójú. Ugyanakkor ez az elmozdulás szimmetrikus. A felegyenesezési reflexet és a testérzet kialakulását jól kondicionálja az ehhez való alkalmazkodás (7).

AZ IZOMEGYENSÚLY BEÁLLÍTÁSA

A ló hátának íve, a ló testhőmérséklete, a ritmikus mozgás és a direkt érintkezés mechanizmusain keresztül javulhat a törzs és az alsóvégtag antagonist izomcsoportjainak funkciója.

MOZGÁSSZIMULÁCIÓ

A lépésben haladó ló háta felől érkező mozgásimpulzusok edzik az ülő helyzetű páciens törzsét és imitálják azokat a mozgásmintákat, amelyek a felegyenesezett járással meg egyeznek (8). Az ember mozgásfejlődésének

fontos állomása az egyensúlyozó ülés megtanulása. Az ülőegyensúly kibillen a ló minden lépésénél, ami a sérültet mozgásválaszra készteti. Ez az előfeltétele a törzs felegyenesezett tartásának, a fiziológiás járásnak és állásnak egyaránt (9). Ebben a folyamatban a ló pótolhatatlan, mert az alsó végtagok kiakcsolásával mozgatja a beteg medencéjét és törzsét a járásnak megfelelő mintában.

IZOMTÓNUS SZABÁLYOZÁS

A rotációs mozgásminta végigmozgatja a gerincet az ágyéki és az alsó háti szakaszon a függőleges tengely mentén. A ritmikus, dinamikus behatás során a karok lazán előre és hátra lendülnek egy diagonális ingamozgásban. Ennek hatására a törzsegyensúly minimális tónust vált ki a paravertebrális izomzatban, amit átvesznek a medence, a vállöv, az alsó és a felső végtagok. A ló segítheti az ellazulást, melynek eredményeként a törzs finom alaptónusban van a ló hátán, a felső és alsó végtagok lazán lógnak, és a fej finoman fordul a ló minden lépésénél. Mindezek révén lépésben kitűnő lehetőség adódik az izomtónus szabályozására (2, 10, 11).

A HÁZIORVOSOK KOMPETENCIÁJA

A korábban ismertettek alapján a házi orvosok a lovasterápia módszertanának és hatásrendszerének ismeretében kompetensek indikálni a terápiát, így első lépésben az ő lehetőségük az arra alkalmas betegek hippoterápia irányába való orientálása.

IRODALOM

1. Bozori G. Lovasterápia. MLTSZ 2003.
2. Büki Gy, Györgypál É, Katona E, Rétháti Gy. Lovasterápia, Hippoterápia. MLTSZ 2003.
3. Sterba JA. Does horseback riding therapy or therapy-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Dev Med Child Neurol* 2007; 49(1): 68–73.
4. Casady RL, Nichols-Larran DS. The effect of hippotherapy on ten children with cerebral palsy. *Pediatr Phys Ther* 2004; 16 (3): 165–172.
5. William B, Nancy H. McG., Kathryn L. G. Improvements in Muscle Symmetry in Children with Cerebral Palsy After Equine-Assisted Therapy (Hippotherapy), 2003; Number 6, Volume 9.
6. Renee L. C., Deborah S. N. The Effect of Hippotherapy on Ten Children with Cerebral palsy, *Pediatric Physical Therapy* 2004; 16 (3): 165–172.
7. Csernátó Z, Szepesi K, Gáspár L, Dezső Zs, Jónás Z. The Rotational Preconstraint. A kinetic model of a possible new mechanism in the etiopathogenesis of scoliosis. *Medical Hypothesis* 2000; 54 (2): 2003–2006.
8. Patricia W, Kyla K., Heidi P, Natalie S., Tracy W. The effect of therapeutic horseback riding on gross motor function and gait speed in children who are developmentally delayed, *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 2002; 22 (3/4).
9. Póti L, Csernátó Z, Soltész I, Kiss Á. A csípőizületre frontális síkban ható erők biomechanikai analízise avascularis necrosis esetén. *Magyar Traumat Ortop* 1999; 42: 34–41.
10. Meregillano G. Hippotherapy. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2004; 15 (4): 843–854.
11. Rong-Ju Cherg, Hua-Fang Liao, Henry W. C. Leung, Ai.Wen Hwang The effectiveness of Therapeutic Horseback Riding in Children With Spastic Cerebral Palsy, *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2004; 21: 103–121.
12. John A Sterba, Brian T Rogers, Amy P France, Deborah A V. Horseback riding in a children with cerebral palsy: effect on gross motor function, *Developmental Medicine & Child Neurology* 2002, 44: 301–308.