

Hippoterapi: motor ve iletişim becerilerini geliştirmek

Lena Svedberg, pediatrik fizyoterapi uzmanı, Dr.

İsveç Ulusal Rett Sendromu ve Bağlantılı Hatalıklar Merkezi, Region Jämtland Härjedalen, Sweden

Hippoterapi ata binmeyi bir rehabilitasyon tedavisi olarak kullanmayı içerir. Rett sendromlu olanlar da dahil olmak üzere, çeşitli hastalıkları olan gruplarda [1-3] etkili ve eğlenceli bir terapi aktivitesidir. Hoş, motive edici terapi seansları, insanların terapiye odaklanmasını sürdürmesine ve dayanıklılığını uzatmasına yardımcı olur. Bu, öğrenme ve motor ve iletişim becerilerini geliştirmek için fırsatları artırır. Atlarla fiziksel temas, hippoterapi seanslarında önemli bir rol oynar.

Hipoterapiye başlamadan önce, her zaman bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurun ve ardından uygun terapi hedefleri ile uyumlu ve seçilen alıştırmalarla bireysel bir program geliştirin. Terapi başladıktan sonra, bireysel olarak uyarlanmış müdahale programlarını düzenli olarak takip edin, değerlendirin ve gerekirse düzeltin.

Atlar ve hippoterapi

At seçimini aşağıdaki özelliklere göre ayarlayın:

- Kararlı, sakin mizaç - sürücülerin farklı hareket ve davranışlarını ve çeşitli yardımların varlığını kabul etmek.
- Sabır ve güvenilirlik – inme ve binme sırasında hareket etmemelerini sağlamak için.
- At büyüklüğü ile binici büyüklüğü arasında iyi bir eşleşme - (i) atların sırtlarının çok geniş olması nedeniyle acı çekmekten veya (ii) atların sırtlarının çok dar olmasından kaynaklanan dengesizlikten kaçınmak için.
- Normal ve tırıs yürüyüşde yumuşak, sabit, ritmik hareketler - at üstünde durmayı kolaylaştırmak için önemlidir.

Bazı atların çeşitli durumlara uyum sağlama konusunda olağanüstü yetenekleri vardır, bu da onları harika terapistler yapar.

Denge ve duruş

Bir at 10 dakikalık yürüme mesafesinde 1000 üç boyutlu hareket üretir [4].

Tüm kilit tarafların (örneğin, seyis, at sürücüsü ve aile üyeleri), binicilerin at sırtında dengede kalabilmek için bu hareketleri aktif olarak absorbe etmeleri gerektiğini anladığından emin olun. Atın pelvisinin ileri ve geri dönme hareketleri, binicilerin öne doğru ve dik durmasına yardımcı olan pelvik dönüşler olarak binicilere iletilir. Atın sırtının yukarı ve aşağı hareketleri, yanlara düşmeyi önlemek için omurganın yanal hareketleri olarak sürücülere iletilir. Hareketlerle senkronize kalmak için - geriye ya da öne düşmeyi önlemek için - bir atın yürüyüş düzenindeki doğal hızlanma ve yavaşlama, binicinin kalçalarında ve omurgasında emilmelidir. Bu tepkiler normal yürüyüşlerde gerekenlerle aynıdır.

Biniciler hareketli bir yüzey üzerinde otururlar - buna rağmen taban dünya yüzeyinde hareket eder. Denge reaksiyonları, yön ve hızın başlatılması ve durdurulması ve değiştirilmesiyle otomatik olarak etkinleştirilir. Zayıf kas tonusuna sahip olan binicilerde bu reaksiyonlar kasları sıkılaştırır ve güçlendirir. Ata binme pozisyonunda oturan atlar, binicilerin oturma esnasındaki duruşunu geliştirir, bu da postural kontrol sağlar - ve böylece temel simetrik kas aktivitesini

artıran simetrik bir oturma pozisyonu için potansiyeli artırır. Birlikte ele alındığında, bu faydalar skolyoz gibi omurga deformitesi gelişimini geciktirebilir.

Ekipman ve uygulama

Bir eyer üzerinde oturmakla karşılaştırıldığında, kolan ile donatılmış bir ped üzerinde oturmak, atın sırtından alınacak sıcaklığının binicinin cildine iletilmesini daha iyi sağlar; bu durumda, atın sırt hareketlerinden binicinin pelvik tabanına daha güçlü bir girdi oluşur. Pelvis üzerindeki sıcaklık ve dönme etkisi, sürücülerin bacaklarındaki gergin kasları gevşetici bir etkiye sahip olabilir (ayaklardaki gerginlik kullanılırsa bacaklardaki gerginlik artabilir).

Emniyet ve güvenlik için:

Her zaman binici kaskı kullanın. Binicinin dengesi zayıfsa, belinin etrafına dolanmış yürüme kayışları (tavan monte edilen ve bele takılarak binicinin attan düşse bile yere düşmeden havada asılı kalmasına yarayan güvenlik kayışı) kullanın. Bu şekilde seyis/asistan biniciyi destekleyebilir.

Atların davranışlarını ve binicilerin değişken yeteneklerini değerlendirme konusunda yetenekli olan birinin hippoterapi sağladığından emin olun – böylece atlar ve binicilere yönelik talepler makul olacaktır.

Kapsamlı duyuşal girdi

Beynin talamus bölgesi dış dünyadan alınan duyuşal bilgi akışını filtreler ve bir görevle ilgili bilgileri seçerek iletir [5]. Rett sendromunda, gerekli ayırıcı işlev (duyuşal bilgi akışının filtrelenmesi) genellikle azalır. Duyuşal girdi (bir görevle ilgili olmayan) gizlenmez; bu, bu görevin yürütülmesini etkileyen hiperaktif tepkilerle sonuçlanır (stereotipik el hareketleri gibi).

Hipoterapi sırasında, ciltteki reseptörlerden, eklemler, kaslar, gözler, kulaklar ve burundan duyuşal giriş daha kolay işlenebilir ve anlaşılabilir formda beyne iletilir ve böylece bilgilerin entegrasyonu kolaylaşır. Kapsamlı duyuşal girdiler farkındalığı ve dikkat süresini artırabilir; bu da öğrenme ve geliştirme için fırsat yaratır.

İletişim

Motor becerileri öğrenme ve pratik yapmanın yanı sıra, hipoterapi iletişim becerilerini geliştirir.

Terapiye katılan herkes müzik, resim ve uygulamalarla, binicinin dikkat düzeyini artırabildiğini ve göz teması, sözel sesler ve vücut hareketlerini kullanarak at hareketlerini başlatmayı öğrenebildiklerinin farkında olmalıdır. Örneğin, biniciler müzik çalmaya başladıklarında atları yürüyüşe tekrar tekrar başlatabilirler ve müzik durduğunda hareketsiz dururlar (atlar ve biniciler için, görevler tekrarlandığında / çok pratik yapıldığında çok daha kolay anlaşılır).

Binicilerin eylemlerinin sonuçları, binicilerin vücutlarında atların hareketleriyle deneyimlenir, bu nedenle sebep ve sonuç arasındaki bağlantı açıktır. Hipoterapi seansları sırasında çeşitli şekillerde resim ve göz teması teknikleri kullanılmalıdır.

Terapik hedefler ve egzersizler

Binicilerin potansiyellerini geliştirme yetenekleri aşağıdakilere bağlıdır: (i) vücut yapısının ve fonksiyonel motor ve iletişim becerilerinin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine ve (ii) duruş, denge ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, kas tonusunu düzenlenmesi, stereotipik el hareketlerinin azaltılması ve anlamlı el kullanımının artırılması gibi uygun terapötik hedeflerin belirlenmesi.

Hipoterapi seansları öncesi ve seans esnasında öngörülebilir durumlar, rutinler ve genel seans yapısı olumlu deneyimleri kolaylaştırır ve kaygı önler - biniciler ve seyisler arasında net, kısa ve tutarlı bir iletişim kurar. Bir oturum için hazırlık aşamasında:

- Biniciye (evde) bir atın ya da binici kaskının fotoğraflarını göster.
- Özel binici kıyafetlerini giydir.

- Bir tepsi/tahta üzerine göz alıcı oyuncaklar/objeler yerleştir.
- Gerekirse, el stereotipik hareketlerini azaltmak için bir dirsek bağı kullanın.
- Binicilere çeşitli zorluk derecelerinde görev yapmak için çeşitli istasyonları düzenleyin. Örneğin, slalom pozisyonlarında birkaç koni (binicinin dengeleme becerisine bağlı olarak darlığı değiştirin) belirtin. Çit bariyerleriyle T şeklinde bir kavşak inşa edin.

Seanslar sırasında tahmin edilebilir bir süreci takip edin: her seferinde seans için net bir başlangıç işareti, aynı egzersiz türlerinin kullanımı ve net bir bitiş işareti olmalıdır.

El fonksiyonlarının gelişimini teşvik edin: Kızların elleri kola tutturulurken ya da dizginleri tutarken desteklenirse, el stereotipleri azaltılabilir. Bir tepside çekici oyuncaklar / nesnelere gösterin ve binicileri bir nesne seçmeye, ona ulaşmaya ve tutmaya teşvik etmek için göz temasını, gözle işaret etmeyi deneyin. Binicileri atlara okşamaya / sıvazlamaya teşvik edin – anlamlı el hareketlerini motive etmek ve atların ılık cildini hissetmek için.

Bir kavşak kurduysanız, seyisten atı kavşağa sokmasını ve orada durmasını isteyin. Daha sonra biniciyi göz temasıyla, göz işaretiyle sağa veya sola dönmeye karar vermesi için teşvik edin. Tırıs sürüşün, bazı bireyleri memnun ettiğini gösteren bir hız deneyimi sunduğunu unutmayın.

Referanslar

- [1] Silkwood-Sherer, D.J., et al. (2012) Physical Therapy. 92(5), 707-717.
- [2] Sterba, J.A. (2007) Developmental medicine & child neurology. 49(1), 68-73.
- [3] Ajzenman, H.F., J.W. Standeven, and T.L. Shurtleff. (2013) American Journal of Occupational Therapy. 67(6), 653-663.
- [4] Riede, M.R. (1988) Physiotherapy on the horse. Bellevue: WA: Delta Society.
- [5] Nolte, J. (2002) The human brain: an introduction to its functional anatomy. Philadelphia: Mosby, Elsevier.