

## **Sjúkraþjálfun á hestbaki, hvað er nú það?**

Nýlega lagði Ásta Möller þingmaður fyrirspurn fyrir heilbrigðisráðherra á þingi um greiðsluþátttöku heilbrigðiskerfisins fyrir sjúkraþjálfun á hestbaki. Ráðherra svaraði fyrirspurninni munnlega á þingfundi þ.20.04. s.l..

Hestar hafa um árabil verið notaðir á Íslandi sem frístundatilboð fyrir fatlaða einstaklinga. Sjúkraþjálfun á hestbaki er lítt þekkt hér á landi en reiðmennska fyrir fatlaða hefur verið stunduð með ýmsum hætti undanfarna áratugi. Víða erlendis hefur skapast hefð fyrir sjúkraþjálfun á hestbaki (hippotherapy/ terapíridning) og kemur heilbrigðiskerfið með mismiklum hætti að kostnaði þessu tengdu.

Ísland hefur að mörgu leyti sérstöðu þegar kemur að reiðmennsku. Hún á sér langa sögu og hér stunda hana mun fleiri en almennt tíðkast hjá nágrannaþjóðunum. Íslenski hesturinn er talinn hafa marga kosti sem nýtast vel í sambandi við þjálfun fatlaðra á hesti.

Hreyfingar hestsins í þrívíðu plani færast yfir á knapann sem situr hestinn og mjaðmagrind hans hreyfist á sama hátt og á sér stað í eðlilegu göngumynstri. Hesturinn veitir knapanum 90-100 göngusveiflur á mínútu (svarar 90-100 skrefum á mínútu). Erlendar rannsóknir sýna að áhrif meðferðarinnar á hreyfifærni eru m.a.: aukinn liðleiki í neðri hluta líkamans, bætt samhæfing, betri höfuð- og bolstjórn, bætt jafnægisviðbrögð og dýpri öndun. Auk þess minnkar vöðvaspenna og orkunotkun og grófhreyfifærni eykst hjá börnum með CP (Cerebral Palsy, heilalömun).

Með tilkomu hestsins bætist hvetjandi þáttur í sjúkraþjálfunina og fyrir hreyfihamlað barn þar sem sjúkraþjálfun er daglegur þáttur, verður hún skemmtilegri. Hesturinn verður eitt af hjálpartækjum sem þjálfarinn nýtir sér. Í stað pullu og bolta er um lifandi dýr að ræða sem býður upp á samspil barns og hests. Hesturinn veitir barninu hita sem vitað er að hefur góð áhrif þegar að teygja á stífa vöðva. Líkamsbygging hestsins veitir barninu góða sitjandi stöðu og teygir þar með á stórum vöðvahópum sem annars hafa tilhneigingu til styttinga. Hlutverk þjálfarans er ekki síður að gera einstaklinginn ábyrgari fyrir eigin heilsu. Með sjúkraþjálfun á hestbaki er mögulegt að vekja áhuga barns á að stunda hestamennsku síðar meir sem íþrótt. Fyrir einstakling með hreyfihömlun getur það táknað ferðafrelsi og möguleika á að standa jafnöldrum sínum jafnfætis.

Undanfarin 3 ár höfum við flutt starfsvettvang okkar í Reykjadal (Sumardvalarheimili Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra) yfir sumartímann. Þar hefur hópi barna, einkum börnum með heilalömun (CP), verið boðið upp á sjúkraþjálfun á hestbaki samhliða sumardvöl. Auk þess höfum við undanfarin tvö ár leigt reiðhöll Hestamannafélagsins Gusts í Kópavogi og hesta frá reiðskóla þar, til að bjóða upp á þessa meðferð. Aðsóknin fer sífellt vaxandi sem bendir til að börn og foreldrar séu ánægð með þetta tilboð.

Kostnaður tengdur sjúkraþjálfun á hestbaki er meiri en við hefðbundna þjálfun í sal þar sem útvega þarf reiðhöll, hesta og aðstoðarfólk. Nauðsynlegt er að hafa aðgang að reiðhöll þar sem vitað er að skjótt skipast veður í lofti á Íslandi. Börn með hreyfihamlanir hreyfa sig mun hægar og minna en önnur börn og eiga því erfiðara með að halda á sér hita. Vitað er að kuldi getur haft neikvæð áhrif á vöðvaspennu þessara barna og aukið á spastisitet hjá þeim. Meðferð sem þessi er mun dýrari en hefðbundin sjúkraþjálfun og ekki á færi foreldra fatlaðra barna að auka útgjöld sem tengjast barninu. Það er fullreynt að amk. ákveðinn hópur hreyfihamlaðra nær jafngöðum og jafnvel betri árangri við þessa þjálfun en við hefðbundna sjúkraþjálfun. Við teljum því mjög brýnt að sjúkraþjálfun á hestbaki verði viðurkennd sem meðferðarform í sjúkraþjálfun fatlaðra og að greitt verði fyrir þá þjálfun eins og um hefðbundna sjúkraþjálfun sé að ræða.

Guðbjörg Eggertsdóttir, sérfræðingur í sjúkraþjálfun barna  
Þorbjörg Guðlaugsdóttir, sjúkraþjálfari  
Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra

Júní 2005