

**Balatoni Brigitta - Labanczné Bardi Andrea:**

**Hippoterápia - Lovak a gyógyításban**

„Lovam bocsáss meg... Te arra vagy hivatva, hogy az ember terhét hordjad”

/William Shakespeare/

Nagyon összetett világunkban annyi jó és rossz hatás éri szervezetünket, hogy szakember legyen a talpán, aki fel tudja mérni, mi hasznos és mi káros. Néha az az érzésünk, hogy minden veszélyes, máskor meg rádöbbenünk, mennyi mindennel lehet gyógyítani.

Napjainkban egyre többet hallani az állatok emberekre gyakorolt jótékony hatásáról. Képesek a gyógyításra, hiszen némelyek nagyon türelmesek és értelmesek, például a delfinek, a kutyák. De más állat is képes arra, hogy embereket gyógyítson: ezek a lovak. Akiben a legapróbb szimpátia is feléled a lovak iránt, megértheti, hogy ebben a csodálatos, az ember örök társává rendelt élőlényben számos kiaknázatlan vagy csak részben felismert lehetőség rejlik. Beláthatjuk, hogy ha megfelelően bánunk vele, a ló minden képességét és tudását az ember akaratának a szolgálatába állítja. Megérthetjük, mekkora ajándék az emberiség számára egy ítéletmentes, tisztalelkű élőlény, mely folyamatosan kommunikál velünk, és sokoldalúan kínálja fel egyedülálló fizikai és lelki adottságait.

**Mennyire új felfedezés a lovas gyógy mód?**

Feljegyzések szerint már az ókori görögök is alkalmazták a lovakkal való gyógyítást, vagyis a **hippoterápiát** a fogyatékosokkal rendelkező személyek rehabilitálására. A századforduló idején Angliában felismerték, hogy a fogyatékosok lovagoltatásának igen eredményes és jótékony hatása van. A washingtoni Szent Elizabeth kórházban már 1919-ben tervszerűen voltak be állatok a mentálhigiénás programba. Az USA-ban az 1960-as években a nevelés

egyik motiváló eszközeként alakult ki a lovasterápia, a szabadidő kellemes eltöltésének egyik formájaként.

Hazánkban a közvélemény előtt szinte még ismeretlen fogalom az állatokkal segített gyógyítás, annak ellenére, hogy már az 1970-es években voltak olyan kezdeményezések, amelyek azt célozták hogy beindulhasson a hippoterápia, de érdeklődés vagy támogatás híján egy-másfél évnél tovább nem voltak életképesek ezen törekvések, mivel hiányoztak a személyi és a tárgyi feltételek. Ez szomorú, hiszen a módszerben rejlő lehetőségek sokkal nagyobbak annál, hogy csak a gyógyító, nevelő szakma képviselőinek szűk csoportja foglalkozzon a témával. Sajnos a lovasterápia szó egységes értelmezése sincs meghatározva.

### **Mi a lovasterápiás módszer lényege? Min alapul, hogyan hat?**

A **hippoterápia** során a ló egy „**élő gyógyászati segédeszköz**”, mely a ló és az ember hasonló mozgását használja ki. Háromdimenziós mozgásimpulzusok indulnak ki a ló hátsó lábaiból és futnak végig előre a ló gerincén, amihez a lovas a medencéjével kapcsolódik. A ló mozgása olyan szinuszhullámokat ír le, melynek alapján elmondható, hogy mozgásképe egyezik az ember járásképevel. A lovas izomzata lovaglaskor reflexesen reagál az érzékelt mozgásokra, némiképp ugyanúgy, mintha a saját lábán mozogna. Így indirekt módon azoknak az embereknek a reflexeit is „be lehet járatni”, akiknek mozgásfejlődésük során csecsemő- és gyermekkorban egy fázis kimaradt, az egész folyamat valahol megrekedt, illetve valamilyen későbbi sérülés miatt bizonyos mozgásokat újra kell tanulniuk. Az izomtónus-szabályozáson túl fejlődik az egyensúlyérzék, az általános mozgáskoordináció, járásképe.

Központi idegrendszer sérülteknél bizonyos fejlődési rendellenességeknél az úgynevezett spasztikus, azaz görcsös testtartásért felelős izmok, így a combközelítő izmok görcsös, merev tartása nehezíti a járást. A lovagló ülés ezeket az izmokat passzívan kényszeríti a helyes tartásba, lazítja, nyújtja őket a megmaradáshoz.

Pszichikai szempontból is fontos élményekkel gazdagodik a gyerek. Végre „**felülről látja a világot**”, felülemelkedik a problémákon. A térbeli helyzet a szemmozgáson keresztül befolyásolja a kéz és a láb mozgását, az egész mozgáskoordináción belül a finommotorikát, az általános közérzetet, hangulatot.

A túlzott, merev izmokra, az ideg-izom kapcsolatra jótékony hatással van a ló testének melege, mivel lazítja őket, fokozza az izmok anyagcseréjét. (A ló normál testhőmérséklete kicsit magasabb az emberénél, 38-39 Celsius körül van.)

Pozitív hatása ezen kívül még több területen is bizonyított. Így például:

### **A, Fizikai hatások:**

- egyensúly javítása
- megerősödő izmok
- koordináció, gyorsabb reflexek, átgondolt cselekvés
- ízületek mozgási lehetőségei
- rendellenes mozgások csökkentése
- görcsös izmok feloldása
- görcsösség csökkentése
- légzés és keringés javítása
- jobb étvágy, hatékonyabb emésztés
- szenzoros integráció

### **B, Pszichikai hatások:**

- a jó közérzet általános érzése
- önbizalom és helyes énkép kialakítása
- külvilág és környezete iránti érdeklődés növekedése
- nagyobb türelem, önfegyelem, érzelmek kontrolálása
- tartósabb, koncentrált, megosztott figyelem erősítése
- „Egységes ember” érzete

### **C, Szociális hatás:**

- tisztelet és szeretet az állatok és a természet iránt
- oldottabb, közvetlenebb kommunikációs készség, kapcsolatteremtés
- felelősségérzet, felelősségtudat

#### **D, Nevelési-oktatási hatása:**

- „gyógyító” olvasás: formák, méretek színek, figyelemfelhívó táblák
- megismerése
- „gyógyító” matematika: testrészek, lépések száma
- finommotorika fejlesztése: sörényfonás, kantárkezelés, lóápolás
- vizuális, térbeli érzékelés: testséma, téri orientáció, lateralitás
- beszédészlelés, beszédértés, utasítások értelmezése, szókincsbővítés

A terápia megkezdése előtt minden egyes gyermekről a kezelőorvostól kell igazolást kérni, vagyis egyfajta beutalót, szakvéleményt. Vannak ugyanis kizáró okok. Például nyitott gerinccel született gyerekeket nem szabad felültetni a lóra, a szőrallergia sem megengedett. Hiába van a szülő meggyőződve róla, hogy a gyereknek a hippoterápia jót tenne, hisz ezekben az esetekben csak ártanánk vele, ezért elengedhetetlen az orvos engedélye.

Az elvégzendő gyakorlatok mindig az adott gyermek meglévő tudására épülnek, mert mindenkinek saját magához képest kell fejlődnie. Egy foglalkozás kezdetben nem tarthat tovább 15-20 percnél, mivel rendkívül nagy fáradságot eredményez a ló mozgásához való folyamatos alkalmazkodás. Ezen idő alatt kb. 2000 impulzust kap a lovas. Az agy túlingerlése ugyanúgy probléma lehet, mintha a páciens nem kapná meg a fejlődéséhez szükséges mennyiségű és minőségű impulzusokat. Mivel ez nem csak az izmokat veszi igénybe, hanem az idegrendszert is, mentális fáradtságot is éreznek a lovasok.

A lovak kiképzésére is nagy hangsúlyt kell fektetni, hiszen nagyon fontos, hogy a ló tudja, hogy ki ül a hátán, és hogyan kell viselkednie. Nem is mindegyik ló alkalmas erre a feladatra. A terápiában csak a kezelhető, „szófogadó”, nyugodt állatok alkalmasak. A legfontosabb, hogy az állat toleráns, okos és együttműködő legyen, tűrjön. De azt is figyelembe kell venni, hogy sem a ló, sem a lovas nincs mindig a legjobb hangulatban. A kedvük, a közérzetük nekik is naponta, sőt egyik percről a másikra is változhat. Az edzőnek, a pedagógusnak pedig ezeket az érzelmi hullámzásokat is tolerálnia kell.

Éppen ezért rendkívül fontos a motiváció megteremtése, mert ezzel alakítjuk ki a mozgásos cselekvés érzékleti és észleleti képét, és segít abban is, hogy a gyerek ne érezze kényszernek. Ha ez bekövetkezett, akkor az egyéni próbálkozásoknak kell időt és helyet biztosítani.

Amikor az önálló próbálkozások sikerrel jártak, akkor a finomításra, a még nem rögzült hibák javítására kell helyezni a hangsúlyt.

A megértést, a hibátlan mozgást sokszori, változatos gyakoroltatással, ismétléssel kell elmélyíteni. Az ellenőrzést, értékelést és a megerősítést a foglalkozások folyamatában állandóan alkalmazni kell. Az életkori sajátosságokat és a személyiség tiszteletét szem előtt illik tartani. A jót kell hangsúlyozni. Sok dicsérettel, pozitív ösztönzéssel is óriási eredményeket lehet elérni. Nő az önbizalom, a lelkesedés, a bátorság, a kitűzött cél elérésének vágya. A pozitív eredmények elérése érdekében mindig nyugalmat, kiegyensúlyozottságot kell sugározni a pedagógusnak.

Ezekon a foglalkozásokon a félelemérzet gyakoribb jelenség, mint más sportok esetében. Ezt a helyzetet is meg lehet oldani, higgadt, szeretettel, de határozottságot sugárzó magatartással. Szem előtt kell tartani azt is, hogy a lovardában jó hangulat uralkodjon, a pedagógus is és a gyerekek is örömteli órákat, esetleg napokat töltsenek együtt.

Ha szükséges, akkor tudatosan kell kikapcsolni, kikapcsoltatni a gondokat, problémákat, hogy a sport ténylegesen pihentető és hatásos legyen.

A hippoterápia nem helyettesíthető a tornatermi gyakorlatokkal. A lovasterápia csak egy láncszem az ösztériás folyamatban. Szükség van gyógytornára és egyéb fejlesztő rehabilitációs gyakorlatokra, kezelésekre is.

**Ahol az emberi próbálkozások csődöt mondanak, ott a lovak még mindig segíthetnek.**

