

Srna Jenko Miholić
Vatroslav Horvat

TERAPIJSKO JAHANJE – KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I SADRŽAJ ZA DJECU, UČENIKE I MLADEŽ S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU I PONAŠANJU TE ZA OSOBE S INVALIDITETOM

1. UVOD

Jahanje predstavlja pozitivnu kineziološku aktivnost za djecu. U ulozi kada se prilagođeno provodi s ciljem poboljšanja općeg zdravstvenog stanja djece, učenike i mladeži s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom nazivamo ga terapijskim jahanjem. Koje dijete ne voli konje? Podjednako i djevojčice i dječaci vole se igrati oko konja i vječno su inspirirani njihovom veličinom, predanošću jahaču i elegancijom pokreta. Djeca konje doživljavaju kao mnogo više nego puku životinju. Vide ga kao snažnog prijatelja koji im omogućuje da se osjećaju snažno i dobro. Jahanje opušta tijelo i um te stoga koristi cjelokupnom zdravlju. To posebno dolazi do izražaja pri terapijskom jahanju koje koriste djeca s poteškoćama u razvoju i ponašanju te kod osoba s invaliditetom jer im ono ublažava posljedice specifičnih stanja te poboljšava kvalitetu života. Terapijsko je jahanje priznata metoda koja omogućuje kvalitetniji život onima koji ne dozvoljavaju bolesti i invalidnosti da ih ograniči. Ono što konj omogućuje takvoj osobi ne može se postići ni na koji drugi način. Naime, djeca koja pate, primjerice, od distrofije mišića, cerebralne paralize, multiple skleroze i sl. samo na leđima konja mogu pobuditi odgovorne osjetne centre u mozgu, tj. pokreti konja generiraju odgovarajuće pokrete kod jahača. – Riječ je o gibanjima tijela u sagitalnoj i frontalnoj ravnini – upravo onima koji se normalno aktiviraju u hodu zdravog djeteta.

Jahanje je idealan način terapije koji uklanja stres i podiže razinu psihofizičkih sposobnosti, omogućuje uživanje u prirodi što potiče zdraviji i prirodan način života. Jahanje unapređuje kompletan lokomotorni sustav djeteta, unapređuje motoriku tijela te utječe na funkcionalne sposobnosti i morfološka obilježja.

Konji nas mogu voziti tako što vuku kočiju ili se pak mogu jahati. Oba su osjećaja posebna i nema djeteta koje će odbiti takvu radost. Oni predstavljaju atrakciju za djecu zbog osjećaja moći i slobode kad se napokon nađu na leđima konja. Nezanemariva je emocionalna i socijalna sastavnica razvoja pri međusobnoj interakciji koju izaziva konj na dijete. Bilježe se posebno dobri rezultati kod djece koja su odgojno zapuštena, hiperaktivna te imaju emocionalne poteškoće i poremećaje u ponašanju ili su bila zlostavljana (Jenko Miholić, 2010).

Konj nije sportski rekvizit, već živo biće koje reagira te tako dolazi do izražaja djetetova sposobnost snalaženja u novim situacijama i prevladavanje anksioznosti. Disciplina je u radu vrlo bitna za odnos životinje i djeteta, a posebno se pri jahanju razvija osjećaj povjerenja. Skrb o konju uči djecu odgovornosti. Učenje pravilnog ophođenja, njege i hranjenje životinja priprema dijete za skrb o sebi i drugome te razvija pozitivne crte ličnosti.

2. TERAPIJSKO JAHANJE I HIPOTERPIJA

Važno je razjasniti osnovne pojmove terapijskog jahanja i hipoterapije. Terapijsko jahanje, odnosno jahanje za osobe s teškoćama u razvoju i ponašanju te invaliditetom označava grupu aktivnosti kojima je zajedničko uključivanje te osobe i konja, a ciljevi mogu biti od specifičnih terapijskih ciljeva do poboljšanja kvalitete života u širem smislu. Krovni pojam terapijskog jahanja unutar sebe uključuje hipoterapiju, rekreativno i sportsko jahanje, specijalno pedagoško jahanje i volтажiranje, vožnju, psihoterapiju uz pomoć konja koji imaju različite ciljeve, stručnjake koji ih provode te metodologiju (Krmpotić, 2013).

Pojam hipoterapije koji se često neispravno koristi kao sinonim za terapijsko jahanje puno je uži pojam koji označava prvenstveno fizioterapiju uz pomoć konja, tj. djelovanje na fizički aspekt osobe s invaliditetom. Provode je fizioterapeuti i fizijatari koji imaju posebnu dodatnu edukaciju iz hipoterapije. Utjecaj hipoterapije može dovesti i do izlječenja, a provode ga školovani liječnici i viši fizioterapeuti (Herić, 2004). Osnova terapijskog učinka hipoterapije, ali i svih ostalih oblika jahanja je trodimenzionalno kretanje konjskih leđa u frekvenciji od 90 do 110 koraka u minuti (što je jednako ritmu ljudskog hoda) koje se pri pravilnom položaju jahača prenosi od zdjelice na trup te posredno na cijelo tijelo (Krmpotić, 2013).

3. UTJECAJ TERAPIJSKOG JAHANJA

Kineziološka aktivnost terapijskog jahanja može utjecati na mnogobrojna stanja i bolesti te ublažiti njihov utjecaj. Oni koji provode takav vid terapije moraju biti posebno školovani za instruktora terapijskog jahanja. U Hrvatskoj djeluje *Hrvatski savez za terapijsko jahanje* i predstavlja nacionalnu krovnu udrugu koja se bave terapijskim jahanjem i edukacijom instruktora za ovaj vid terapije s konjima. Cilj je Saveza poboljšanje kvalitete življenja kroz korištenje programa terapijskog jahanja u svim njegovim oblicima – hipoterapija, pedagoško jahanje, rekreativno ili sportsko jahanje za osobe s posebnim potrebama. Terapijsko jahanje može utjecati na korisnike s raznim terapeutskim ciljevima ovisno o vrsti oštećenja korisnika, odnosno fizioterapijski (smanjenje spazma, razvoj ravnoteže i simetričnog držanja, fine motorike, koordinacije, održavanje i unapređivanje mišićnog tonusa), psihoterapijski

(izgrađivanje samopouzdanja, motivacije, zadovoljstva te razvoj emocionalne inteligencije) i socioterapijski (uspostavljanje komunikacije, razvoj socijalnih vještina, osjećaj pripadnosti grupi) (www.hstj.hr, 2014). Tako se tu nalaze cerebralna paraliza, mentalna retardacija, multipla skleroza, spina bifida, mišićna distrofija, autizam, Downov sindrom, epilepsija, razne smetnje govora, čitanja i pisanja, poteškoće s učenjem, hiperaktivnost djece, poremećaji u ponašanju djece, pedagoška zapuštenost zlostavljanje, emocionalne smetnje, smetnje vida i sluha i sl.

4. UČINCI TERAPIJSKOG JAHANJA

Učinci ovakve kineziološke aktivnosti terapijskog jahanja imaju izuzetan utjecaj na djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom. U osoba s invaliditetom koji su vezani uz kolica pri svojem kretanju posjedanje na konjska leđa jedini je mogući nadomjestak hodanja i utjecaj na centar za hod, s obzirom na gibanja tijela u sagitalnoj i frontalnoj ravnini, onima koje se normalno aktiviraju u hodu zdrave osobe. Uz ostalo dobivaju se osjećaji slobode i pokretljivosti koji njima nedostaju. Ritam hoda konja predstavlja jedinstveni terapijski učinak te opušta um i tijelo što rezultira blagotvornim učinkom za one s fiziološkim smetnjama.

Terapijsko jahanje rezultira poboljšanjem općeg zdravstvenog stanja, smanjenja spazama, jačanja muskulature, povećanja mobilnosti, odnosno pokretljivosti zglobova, izdržljivosti, aktiviraju se proprioreceptori, poboljšava cirkulacija, disanje i probava. Specifični su edukacijski učinci, grubo i fino motoričko učenje te vidna i prostorna percepcija. Dolazi do povećanja samopouzdanja i kontrole, smanjenja anksioznosti, psihosocijalne integracije, usvajanje socijalnih vještina što dovodi do smanjenja socijalne izoliranosti, kvalitetnijeg provođenja vremena i sličnih efekata (Šuvag, 2001; Šuvag, 2004).

Terapijsko jahanje provodi se izvan zdravstvenih ustanova, najčešće u prirodi, otvorenom prostoru i okruženju drugom djecom, odraslima i životinjama. Primjereno vrijeme za početak ovakvog vida kineziološke aktivnosti je čim se uvide odstupanja od normalnog i očekivanog razvoja. Daljnji su postupak konzultacije sa stručnim osobljem i uključivanje u odgovarajući program terapijskog jahanja.

5. ZAKLJUČAK

Djeca, učenici i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te osobe s invaliditetom u suvremeno doba imaju jednaka prava kao i ona bez navedenih poteškoća. Stoga je važno posvetiti se njihovim potrebama i osmisliti te provoditi programe koji će im omogućiti što nesmetaniji razvoj i kvalitetniju svakodnevicu. Jedan od načina savladavanja takvih poteškoća moguće je putem ovakvih specifičnih kinezioloških

aktivnosti uz pomoć konja. Terapijsko je jahanje priznata rehabilitacijska metoda s dokazanim rezultatima i mnogobrojnim blagotvornim učincima, a samo jahanje je uz sve to i zabavna kineziološka aktivnost koja može ostati kvalitetna kineziološka aktivnosti bez obzira na dob, do kraja života, a što se prije djeca, učenici i mladež koji imaju potrebe za takvim vidom terapije počnu druženje s konjima, to će im život biti kvalitetniji i ispunjeniji.

6. LITERATURA

1. Herić, V. (2004). Hipoterapija. *Konjska snaga*. 1;10. Zagreb: Edicija Herić
2. HSTJ (2014). Hrvatski savez za terapijsko jahanje. Pristupljeno: 20.3.2014. na mrežnim stranicama: www.hstj.hr
3. Jenko Miholić, S. (2010). Jahanje - pozitivna kineziološka aktivnost za djecu. *Zrno: časopis za obitelj, vrtić i školu*. 92(118); 15.
4. Krmpotić, J. (2013). Osnove o terapijskom jahanju. U: Ivanković, Caput-Jogunica, Ramljak (ur.) *Jahanje* (str. 156-161). Zagreb: Hrvatska Olimpijska akademija i Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Šuvag, D. (2001). *Konjaništvo za osobe s invaliditetom*. Osijek: MOGU
6. Šuvag, D. (2004). *Terapijsko jahanje*. Osijek: MOGU