

Jabok~

Ročníková práce

Hipoterapie pro lidi s mentálním a tělesným postižením

Květa Románová

Anotace

Tuto ročníkovou práci jsem zaměřila na hipoterapii a její pomoc pro lidi s mentálním a tělesným postižením.

Cílem této ročníkové práce je popsat, co to je hipoterapie. Dalším cílem je popsat to, jak se hipoterapie dá využít pro lidi s mentálním a tělesným postižením.

V první kapitole se budu zabývat o tom, co vlastně hipoterapie je. V první podkapitole se budu zabývat historií hipoterapie a v druhé podkapitole se budu zabývat přípravou na hipoterapii. V druhé kapitole se budu zabývat tím, co je to mentální postižení. V třetí kapitole se budu zabývat tím, co je to tělesné postižení. Ve čtvrté kapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít. V první podkapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít pro lidi s tělesným postižením, a to pomocí fyzioterapie. Ve druhé podkapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít pro lidi s mentálním postižením, a to pomocí AVK.

Klíčová slova

Hipoterapie, historie, příprava, mentální postižení, tělesné postižení, využití hipoterapie, fyzioterapie, léčebně pedagogické ježdění, AVK.

Obsah

Úvod	4
1 Pojem hipoterapie	4
1.1 Historie hipoterapie	5
1.2 Příprava na hipoterapii	5
2 Mentální postižení	6
3 Tělesné postižení	7
4 Využití hipoterapie	7
4.1 Využití hipoterapie pro lidi s tělesným postižením	8
4.2 Využití hipoterapie pro lidi s mentálním postižením	9
Souhrn.....	11
Závěr	12
Seznam literatury.....	14

Úvod

Tuto ročníkovou práci píšu na téma Hipoterapie pro lidi s mentálním a tělesným postižením. Toto téma jsem si vybrala proto, protože mě zajímá, jaké všechny praktiky hipoterapie dělá pro lidi s mentálním a tělesným postižením. A jaký přínos to pro lidi s tělesným a mentálním postižením může mít. Také mě zajímá daný pojem hipoterapie. Vím, co tento pojem znamená, ale nikdy jsem se o hipoterapii nezajímala více do hloubky.

Můj cíl zní: Zjistit a popsat, co je to hipoterapie a jaký přínos může mít pro osoby s mentálním a tělesným postižením.

V první kapitole se budu zabývat o tom, co vlastně hipoterapie je. V první podkapitole se budu zabývat historií hipoterapie a v druhé podkapitole se budu zabývat přípravou na hipoterapii. V druhé kapitole se budu zabývat tím, co je to mentální postižení. V třetí kapitole se budu zabývat tím, co je to tělesné postižení. Ve čtvrté kapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít. V první podkapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít pro lidi s tělesným postižením, a to pomocí fyzioterapie. Ve druhé podkapitole se budu zabývat tím, jak se hipoterapie dá využít pro lidi s mentálním postižením, a to pomocí AVK.

1 Pojem hipoterapie

Hipoterapie (hiporehabilitace) je speciální forma léčebné rehabilitace, která spojuje jak fyzické, tak psychické prvky. Název hipoterapie je přeloženo z řeckého slova, a to je hippos = kůň, therapie = léčba. (Pipeková, Vítková ed., 2001, s. 132) Hipoterapie patří pod společný název aminoterapie, což znamená terapie se zvířaty, například psa, kočky, rybiček, ptáků nebo koně. Hipoterapie

patří mezi nejvíce rozšířenou složku aminoterapie v rehabilitaci. (Kuberová, 2010, s. 203) Hipoterapii může dělat jen vyškolený a vzdělaný terapeut v nelékařském i lékařském oboru. V hipoterapii je používá speciálně vycvičený terapeutický kůň. Terapeut vybírá daného koně podle klientovy potřeby, to znamená podle jeho stavu nemoci a podle individuální schopnosti koně přizpůsobit se potřebám klienta. (Hermannová, Münichová, Merandžič a kol., 2014, s. 15)

1.1 Historie hipoterapie

Terapie pomocí koně se datuje už od středověku. V 5. století před Kristem Hippokrates zařadil léčebný rytmus jízdy a doporučoval právě jízdu na koni. (Kuberová, 2010, s. 203)

Nejstarší domestikovaní koně, které jsou zaznamenáni, se objevili před 4 600 lety v oblasti dnešní Ukrajiny a Kazachstánu. Kůň procházel mezi dějinami stabilně. Patřil mezi hlavním užitkovým zvířatům pro mnoha využití. Člověk brzy i zaznamenal možnosti léčivého využití zvířat. (Müller ed. a kol., 2014, s. 453)

První popis léčebného využití koně se datuje zhruba od 17. století, kdy Thomas Sydehman předepsal jízdu na koni jako léčebný proces. Friederich Hoffmann jako první uvedl krok koně a přenos pohybujícího se koňského hřbetu na člověka v léčebném procesu. První mezinárodní konference o hipoterapii byla v roce 1972 v Paříži. První pokusy o hipoterapii v Československu se dají najít již v roce 1947. (Hermannová, Münichová, Merandžič a kol., 2014, s. 17–18)

1.2 Příprava na hipoterapii

První etapa přípravy na hipoterapii je pasivní ovládání koně klientem. Klient navazuje kontakt s koněm, vnímá pohyby koně, klient se adaptuje na pohyby koně. (Müller ed. a kol., 2014, s. 463) Klient cvičí s terapeutem nácvikové

cviky, nácvik správného dýchání, nácvik rovnováhy. Poté nasedne klient na koně pomocí rampy, tím překonává určitý strach z koně. (Pipeková, Vítková ed., 2001, s. 133) Klient se též musí naučit různé povely, pobídky, popřípadě signály, na které bude kůň reagovat, ale také ho respektovat. Klientovi tyto nácviky pomáhají zvýšit sebevědomí, zvyšuje to jejich koncentraci, jelikož už se musí i aktivně zapojit. (Müller ed. a kol., 2014, s. 463)

„Než koně vybereme, musíme vědět, pro koho bude určen, zda pro děti, nebo dospělé osoby, a jak bude metodicky využíván, zda ve fyzioterapii, nebo psychoterapii.” (Hermannová, Münichová, Nerandžič a kol., 2014, s. 29) Přednost koním pro hipoterapii se dává valachům a klisnám před hřebci, nevhodnější jsou starší koně. Kůň musí mít širší svalnatý krk, užší poměr hrudníku, málo vystupující oblý kohoutek, měkkou, klidnou chůzi s dlouhým krokem, přirozený klus a krátký cval. (Pipeková, Vítková ed., 2001, s. 133)

2 Mentální postižení

Pojem mentální postižení je široce užíván, a to především ve speciálně pedagogické a poradenské praxi, kde má jistou legislativní oporu. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 33)

Mentální postižení patří k nejběžnějším postižením nadcházejícím se v populaci. V současné době se více používá termín mentální retardace, volně přeloženo jako zpoždění duševního vývoje. Je vymezován značným množstvím definic, jež zahrnuje celkové snížení intelektu, popřípadě jeho schopnosti adaptovat se na prostředí. (Valenta a kol., 2014, s. 24)

Pojem mentální retardace je z latinských slov mens = mysl, duše a retardare = opozdit, zpomalit. Doslovný překlad by teda zněl opoždění (zpomalení) mysli. Mentální retardace je ve skutečnosti složitější syndromatické postižení, které postihuje nejen psychické (mentální) schopnosti, ale celou

lidskou osobnost ve všech jejích složkách. Má vliv nejen na vývoj a úroveň rozumových schopností, ale také na emoce, komunikaci, na vytváření vztahů, možnosti společenského a pracovního uplatnění a další. (Slowik, 2016, s. 111)

3 Tělesné postižení

Většina lidí si pod pojmem tělesné postižení představí někoho na vozíku nebo s berlemi v podpaží. Tělesný handicap je ovšem velice rozšířený a patří do toho i dlouhodobá zdravotní oslabení, která nemusí být navenek vlastně téměř vůbec zjevná. (Slowik, 2016, s. 99) Tělesné postižení člověka ho postihuje v celé jeho osobnosti. Motorika, emoce, vnímání a kognice jsou všechny velice propojené. Osoba s tělesným postižením je člověk, který je omezen v pohybu z důvodu poškození podpůrného nebo pohybového aparátu nebo jiného organického poškození. (Valenta a kol., 2014, s. 107) Tělesné postižení můžeme chápat také jako náročnou životní situaci. Dlouhodobě působí na jedince jako zatěžující vliv, zvyšuje stres, zhoršuje jeho každodenní situaci, vyvolává konflikty, z nichž jsou některé pro jedince s postižením neřešitelné a způsobuje řadu frustrací. (Kočová a kol., 2017, s. 31)

4 Využití hipoterapie

Jízda na koni a práce s koněm se využívá ve speciální pedagogice a jako psychoterapeutická metoda v psychologii a psychoterapii. Jedná se o pedagogický a psychologický prostředek, cílí k dosažení pozitivních změn v chování u dětí a mládeže nebo u lidí s mentálním handicapem. (Kuberová, 2010, s. 204) Nejvíce se hipoterapie využívá ve fyzioterapii, při které přenáší energie koňského hřbetu bez sedla na sedícího nebo ležícího člověka, a to při chůzi koně. Hipoterapie se také využívá v ergoterapii, psychoterapii, logopedii a sociální rehabilitaci. (Hermannová, Münichová, Nerandžič a kol., 2014, s. 15) Věková hranice pro hipoterapii není určena, může ji využít jak dítě, tak dospělí.

Je to spíše dáno váhou klienta pro snazší usazení a udržení se na koni a bezpečnost jak pro klienta, tak pro koně. (Müller a kol., 2014, s. 463)

Hipoterapie působí na každého jedince individuálně, komplexně. Rozlišujeme 3 faktory u hipoterapie, které jsou nespecifické, specifické a psychosociální. Ty nespecifické faktory mohou být vliv tepla na svaly, cvičení proti odporu, lepší podpůrné svalové reakce, obranná reakce proti pádu, bederní, krční posturální reflexy a další. U specifických faktorů to může být pohyb vzad a vpřed jako základ motorického vývoje, simulace chůze ve vzpřímené poloze jako základní pohybový vzorec, energetické ovlivnění klienta. A nakonec u psychosociálních faktorů to může být zlepšení sebevědomí a sebeuvědomění, úprava emotivity, odbourávání nedůvěry, úzkosti a strachu, tlumení hyperaktivity, antipatie a agresivity, zlepšování kooperace a komunikace, podpora kreativity, intelektových funkcí, rozvoj samostatnosti, sebehodnocení a kolektivnosti. (Müller a kol., 2014, s. 464–466)

4.1 Využití hipoterapie pro lidi s tělesným postižením

V hipoterapii je fyzioterapie určena i pro lidi s centrální poruchou motoriky a s ukončeným vývojem hybnosti. Je také určena pro lidi s poruchami držení těla – skoliózy, svalové dysbalance, progresivní nemoci pohybového systému, vertebrogenní syndrom. (Hermannová, Münichová, Nerandžič a kol., 2014, s. 77)

Fyzioterapeut má možnost u pacienta nabudit normotonus (fyziologický stav), a to buď snížením svalového napětí u svalů hypertonických (zvýšený svalový tonus) nebo zvýšením svalového napětí u svalů hypotonických (snížený svalový tonus). Fyzioterapeut uvede u pacienta do aktivity funkce, které se podílí na udržení rovnováhy. Pohyb hřbetu probouzí cit pro orientaci v prostoru. Fyzioterapeut umožňuje pacientovi vnímat pohyb a polohu svého těla

v gravitačním poli. A nakonec fyzioterapeut rozlišuje motoriku pravé levé strany těla u pacienta. Společné působení umožňuje aktivaci komplexní posturolo-komoční reakci těla a jeho řídicí složky. (Hermannová, Munichová, Nerandžič a kol., 2014, s. 78)

Pro začínání se cviky se po vyšetření lékařem udělá rehabilitační plán pro pacienta, cviky by měly odpovídat individuálnímu postižení pacienta. (Pipeková, Vítková ed., 2001, s. 133)

Při fyzioterapii se dělá polohování pacientů. Poloha pacientem na koňském hřbetě je aktivně držený. Svalový systém uvádí do polohy kůň. Pacient nemění a neblokuje koněm aktivovanou souhru svalových skupin volní motorikou. (Hermannová, Münichová, Nerandžič a kol., 2014, s. 79) Při výběru polohy se zohledňuje hodně faktorů, například věk, terapeutický cíl, posturální schopnost klienta, jiná znevýhodnění, mentální úroveň a další. Polohování je proto individuální. Dané polohy můžou být vleže na břiše, poloha pytel, kdy klient leží na břichu napříč hřbetu koně, obrácený sed, vleže na břiše po směru jízdy, v sedu s držením, asistovaný sed, korekce polohy. (Müller ed. a kol., 2014, s. 468–469)

4.2 Využití hipoterapie pro lidi s mentálním postižením

Léčebně pedagogické ježdění je prováděna speciálně školenými psychoterapeuty. Vychází z toho, že jízda na koni je výborným prostředkem nejen pro rehabilitaci tělesných onemocnění nebo defektů, ale ovlivňuje u dětí a mladistvých fyziologický a psychický vývoj, rozvíjí osobnost, působí na smyslové činnosti a má silný socioterapeutický vliv. Hlavním cílem této disciplíny je podpora sebedůvěry pacienta prostřednictvím cvičení odvahy, samostatnosti, obratnosti nebo naopak podle konkrétního problému pacienta, například tlumení agresivity, výchova ke kázni. (Pipeková, Vítková ed., 2001, s.

134) Tato disciplína hiporehabilitace (hipoterapie) se teď jmenuje AVK (aktivity s využitím koní). (Müller ed. a kol., 2014, s. 471) „Aktivity s využitím koně mají charakter motivační, aktivizační a vzdělávací.” (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 162)

Tato disciplína stimuluje 4 oblasti jedince. První oblast je tělesná stimulace, cílem této oblasti je podpořit klienta v jeho pohybové aktivitě, ať už je to samostatná jízda na koni nebo práce s koněm. Další oblast je psychická stimulace. U psychických poruch je často narušen vztah jak k sobě samému, tak k ostatním. V této disciplíně je velký motivační činitel vztah mezi koněm a klientem. Mnoho lidí raději naváže vztah se zvířetem než s člověkem. Kůň je stálý ve svém chování, je ohleduplný nepodbízí se člověku, nemstí se a netrestá bezdůvodně, podporuje aktivitu klienta. Třetí oblast je sociální stimulace. Je zaměřena na podporu zdravého sebevědomí a správného sebehodnocení. Je také zaměřena na sebereflexi a zpětnou vazbu, na motivaci a zájmy, formování interpersonálních vztahů ve skupině, na pozitivní sociální učení nápodobou a posilováním. A jako poslední oblast je preventivní stimulace. Pokud se v průběhu terapie pro klienta stane kůň koníčkem, má po terapii větší šanci vrátit se do normálního života a adaptovat se na podmínky, ve kterých selhal. (Müller ed. a kol., 2014, s. 471–472)

Jako techniky v této disciplíně jsou využívány učení se informací o koních, fyzický kontakt s koněm, práce s koňmi, práce ve stáji, čištění koně, vodění koně, jízda na koni, různé hry s koněm, nácvik relaxace. I hry jsou nedílnou součástí této disciplíny, za účelem komunikace mezi terapeutem a klientem. Jsou to hry na odreagování, k rozvoji vyjadřovacích schopností, určené na podporu sociální výchovy, k rozvoji tvořivosti, samostatnosti, důvěry, relaxační hry, hry na spolupráci, hry určené k rychlé reakci. (Müller ed. a kol., 2014, s. 473-474)

Souhrn

V této ročníkové práci jsem se dozvěděla hodně nových informací na téma Hipoterapie pro lidi s mentálním a tělesným postižením. Jak jsem psala v úvodu, toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, abych více poznala hipoterapii. A to se mi povedlo. Zjistila jsem, že hipoterapie je nejrozšířenější složkou rehabilitace v aminoterapii, v terapii se zvířaty. Tuto terapii může dělat pouze vyškolený terapeut v lékařském i nelékařském oboru. Vybírá se speciální kůň a vycvičuje se pro potřeby klienta. V historii se prvky hipoterapie poprvé objevili už ve středověku. A první léčebné prvky s koňmi se připisují k 17. století. U nás se první prvky hipoterapie objevili již v roce 1947. Před vykonání samostatné terapie se pacient připravuje na koně. Navazuje kontakt s koněm, překonává strach z koně, zvyká si na pohyb koně. Také si nacvičuje rovnováhu a správné dýchání a další.

V této ročníkové práci jsem se zmínila o pojmech tělesné a mentální postižení. Tělesné postižení je celkové tělesné oslabení. Postihuje celou osobnost. Lidé s tělesným postižením mají ale mimo jiné i těžkou životní situaci. Mentální postižení je zpoždění duševního vývoje. Lidé s mentálním postižením mohou mít snížený intelekt, sníženou schopnost adaptovat se na prostředí.

Toto téma jsem si také vybrala, protože mě zajímalo, jaké praktiky a jaký přínos má hipoterapie pro lidi s tělesným a mentálním postižením. Pro lidi s tělesným postižením je nejlepší využití hipoterapie ve formě fyzioterapie. Fyzioterapeuti polohují pacienty na koně. Dělají různé polohování, podle rehabilitačního plánu pacienta a jakou nemoc pacient má. U pacienta to může nabudit normotonus (fyziologický stav), může uvést do aktivity funkce, které se podílí na udržení rovnováhy, umožňuje pacientovi vnímat pohyb a polohu svého těla v gravitačním poli, a také umožňuje aktivaci komplexní posturolo-komoční reakci těla a jeho řídicí složky. Pro lidi s mentálním postižením je nejlepší využití hipoterapie ve formě AVK (aktivity s využitím koní). Podporuje to u

pacienta samostatnosti, regulaci agresivity, sebedůvěry a další. Také tato disciplína pomáhá tělesné stimulaci, preventivní stimulaci, psychické stimulaci a sociální stimulaci. A to pomocí různých her a technik.

Závěr

Můj cíl zněl: Zjistit a popsat, co je to hipoterapie a jaký přínos může mít pro osoby s mentálním a tělesným postižením. Tento cíl jsem po své stránce a svého pohledu splnila.

V první kapitole jsem popsala, co znamená slovo hipoterapie a kdo tuto práci může vykonávat. V první podkapitole jsem potom popsala něco o historii hipoterapie. Kdy byly poprvé použity prvky hipoterapie a kdy byla prvně použita u nás. V druhé podkapitole jsem popsala přípravu na hipoterapii. Jaký speciální kůň se používá při hipoterapii a jaké vlastnosti a schopnosti by měl mít. A také jak se má klient připravit na samotnou terapii.

Přínos hipoterapie pro lidi s mentálním a tělesným postižením jsem popsala ve 4. kapitole. Nejdříve jsem popsala, kde se obecně využívá hipoterapie a jaký to má přínos pro lidi, kteří tuto terapii využívají. V první podkapitole jsem se zaměřila na využití hipoterapie pro lidi s tělesným postižením. Tam jsem popsala, že nejlepší využití hipoterapie pro lidi s tělesným postižením je v oblasti fyzioterapie. Popsala jsem, pro koho je fyzioterapie určena, jaký má přínos pro lidi s tělesným postižením, a jaké aktivity se dělají. V druhé podkapitole jsem se zaměřila na využití hipoterapie pro lidi s mentálním postižením. Tam jsem popsala to, že nejlepší využití hipoterapie pro lidi s mentálním využitím je oblast AVK (aktivity s využitím koní). Popsala jsem, co vlastně je AVK, jaký to má přínos a jaké aktivity se dělají.

Mezi první a druhou kapitolou jsem popsala v druhé kapitole, co je mentální postižení a ve třetí kapitole jsem popsala, co je tělesné postižení. Abych nejdříve uvedla, co tyto dva pojmy znamenají, co si pod nimi máme představit.

Seznam literatury

- HERMANNOVÁ, Hana; MÜNICHOVÁ, Dana a NERANDŽIČ, Zoran. *Základy hipoterapie*. Praha: Profi Press, 2014. ISBN 978-80-86726-57-1
- HUTYROVÁ, Miluše; VALENTA, Milan; LANGER, Jiří; LUDÍKOVÁ, Libuše; MLČÁKOVÁ, Renata et al. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6
- KUBEROVÁ, Helena. *Didaktika ošetrovatelství*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-684-1
- KOČOVÁ, Helena. *Spinální svalová atrofie v souvislostech*. Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9639-5
- MÜLLER, ed. *Terapie ve speciální pedagogice: 2., přepracované vydání*. Grada, 2014. ISBN 978-80-247-8991-0
- PIPEKOVÁ, Jarmila a VÍTKOVÁ, Marie (ed.). *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7
- SLOWIK, Josef. *Speciální pedagogika - 2. aktualizované a doplněné vydání*. 2016. Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0095-8.
- VALENTA, Milan; MICHALÍK, Jan a LEČBYCH, Martin. *Mentální postižení: 2., přepracované a aktualizované vydání*. Grada, 2018. ISBN 978-80-247-3050-9