

A lovasterápia egy viszonylag új terület Magyarországon, keresi a helyét a gyógyító, gyógy-pedagógiai és pedagógiai munkában. Először az 1930-as években írtak róla.

Magyarországon a '80-as évek elején *dr. Wagner Pál* kezdett el foglalkozni a lovasterápiával, könyvet is írt Terápiás célú lovagoltatás és íjászat címmel, az elsőt ebben a szakmában. Hazánkban az első fellendülést a '90-es évek eleje hozta, a módszerről egyre több szakember szerzett ismereteket, főleg külföldről. 1997-ben megalakult a *Magyar Lovasterápia Szövetség* és ezen a szövetségen keresztül itthon is elkezdődött a szakmai képzés, külföldi oktatókkal és külföldi tananyaggal. Az évente megszervezett tanfolyamok lehetőséget teremtenek arra, hogy kialakuljon egy olyan képzési rendszer, amely az európai színvonalhoz igazodva nálunk is megvalósulhat. Hazánkban a Magyar Lovasterápia Szövetség által szervezett diplomára épülő továbbképzése államilag elfogadott, szakmailag megalapozott végzettséget ad. A tanfolyamra írásban lehet jelentkezni a Magyar Lovasterápiás Szövetségnél. Ahhoz, hogy a lovasterápiában eredményesen lehessen dolgozni, számos szakember együttes és közös munkájára van szükség. Vannak a teamnek olyan tagjai, akik résztvesznek a mindennapi munkában, ilyen a lovas terapeuta, a segítők, a lóvezető és a lovas szakember. Az orvos, a gyógytornász és a pszichológus szükség esetén szaktudásával, tanácsaival, javaslataival segíti a team munkáját.

A *lovasterapeuta* felel a lovakért és az egész csoport munkájáért. Az ő feladata az előzetes felmérések, az egyéni fejlesztési terv készítése a sérült személy számára. A jó terapeutának sokféle képességre van szüksége: magabiztonság, tapintat, bátorság, fantázia, lelkesedés, kezdeményezőkézség, rugalmasság. Fontos, hogy tudjon tervezni, de improvizálni is.

*Segítő*ként dolgozni egy csoportban felelősségteljes munka. Rendszeresen részt kell venni a munkában, és ez mind fizikailag, mind szellemileg fárasztó. A lovasterápiát segítőknek célszerű elvégezni a Magyar Lovasterápiás Szövetség által szervezett segítőtanfolyamot. Nagyon fontos, hogy a segítők állandóan figyeljék a terapeuta utasításait, és tudják azokat elmagyarázni, megmutatni a lovasoknak, ha erre szükség van.

A ló vezetője lehet a lovas szakember, vagy egy olyan segítő a teamből, akinek gyakorlata van a lovakkal való munkában. A *lóvezető* feladata a foglalkozásokon a ló vezetése. Ismernie kell a ló természetes ösztöneit, érzékelését, reakcióit, és képesnek kell lennie hozzáértően kezelni akkor is, ha váratlanul reagál valamire.

A lovasterápiában tanulásban és értelmileg akadályozott, autista, hyperaktív, magatartás-zavaros és részképesség-problémákkal küzdő, látás- és mozgássérült gyerekek vehetnek részt. A foglalkozások lovardák, egyesületek, oktatási intézmények szervezésében végezhető. (Hazánkban ez még kezdetleges formában van.)

A lovasterápiát három részre osztjuk: a *hippoterápia*, a *gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálás* és a *fogyatékosok sportlovaglása*.

A GYÓGYLOVAGLÁS FELOSZTÁSA

| | HIPPOTERÁPIA | GYÓGYPEDAGÓGIAI LOVAGLÁS ÉS VOLTIZSÁLÁS (LOVASTORNA) | FOGYATÉKOSOK SPORTLOVAGLÁSA |
|-----------------------------|---|--|-----------------------------------|
| SAKTERÜLET | Gyógyászat | Gyógypedagógia, pszichológia | Sport |
| JÁRMÓD | Vezetett ló lépésben | Lépés, ügetés, vágta vezetett lovon vagy önállóan | Átmenet az általános sportba |
| FELSZERELÉS | Voltizsheveder vagy terápia- heveder | Voltizsheveder vagy nyereg | |
| A TERAPEUTÁK KÉPZETTSÉGE | Gyógytornász, lovasedző | Gyógypedagógus, konduktor, pszichoterápiás szakember, tanár/nevelő, lovasedző | Testnevelő tanár, lovasedző |
| CÉLCSOPORT | Neurológiai, ortopédiai, neuro- traumatológiai betegek | Pszichés zavarokban szenvedő, értelmi fogyatékosok, nehezen nevelhető/képezhető gyerekek | |
| A TERÁPIA FORMÁJA | Egyéni kezelés | Egyéni vagy csoportos foglalkozás | |
| A FEJLESZTÉS SÚLYPONTJA | Neuro-, szenzo-, pszicho-, szocio- motorikum | Neuro-, szenzo-, pszicho- szociomotorikum | |

Forrás: Mozgásterápia 99/4 szám 24. Oldal

Hippoterápia

Egy különleges fizioterápiás eljárás. Ezt a különlegességet a neuromotoros, szenzomotoros és pszichomotoros hatásai bizonyítják. Nincs más olyan gyógytornamódszer, amellyel hasonló fiziológiás, összetett előrehaladó mozgásimpulzusokat lehet a páciensnek közvetíteni. A hippoterápia folyamatos, ritmikus, többdimenziós mozgás általi terápia. Egyidejűleg tud hatni az idegrendszerre, a fizikumra, az érzékszervekre és a pszichére.

A hippoterápiának a lovagláshoz csak annyi köze van, hogy lóval történik. A ló mozgását viszik át a páciensre. *A ló terápiás médium, mozgását használják fel a gyógyításra.*

A sétáló ember és a lépésben járó ló ugyanazokat a mozgásmintákat használja. Lovon ülve az ember medencéjét és törzsét a ló mozgása befolyásolja. Járás közben az ember medencéje ugyanúgy mozog, ahogy lovon ülve a ló passzívan mozgatja. Ezért főként neurológiai betegségek és ortopédiai kórképek esetében javasolt.

Hippoterápia hatásai:

- *Járástipikus törzstréning:* felegyenesedés, a gerinc tartásáért felelős izmok aktivizálása, lazítása. Az egyensúlyozó reakció, ami különösen a lovon üléskor gyakorolható, hasonló a séta során történő felsőtesttréningre.

- *Csípőzületi mozgékonyosság.*
- *Izomegyensúly beállítása:* a feszes izmok el tudnak lazulni a mozgás és a ló testével való direkt érintkezés során. A mozgáshoz való folyamatos alkalmazkodás aktivizálja a gyengébb izmokat
- *Abnormális mozgásminták korrekciója.*
- *Mozgásstimuláció:* a lépésben járó ló háta felől érkező mozgásimpulzusok edzik az ülő helyzetű páciens törzsét, és stimulálják azokat a mozgásmintákat, amelyek megegyeznek a felegyenesedett járással. Ezek a mozgásminták teszik lehetővé az egyensúly, a koordináció, a felegyenesedés és a járás fejlesztését.
- *Izomtónus-szabályozás:* a ló segítheti a lazaságot, illetve relaxációs gyakorlatokat, ezzel lehetőséget ad a gerincoszlop számára, előkészítve a mozgáskorrekciót.
- *Ritmustréning:* a különböző terepviszonyok, a változó mozgássebesség és -irány fokozzák a ló mozgásának hatását a páciensre.
- *Testtudatosság:* az érzékelés és a motoros viselkedés egymásrautaltsága fontos a tanulási és fejlesztési folyamatban. A ló testének minden része érintésre invitál. A mozgás és az érzékszervek stimulálása növeli a testtudatosságot. Amikor a páciens együtt mozog a lóval, a ló által átéli a helyes mozgást. A hippoterápia segít a mélyézés, az ízületek helyzetének érzékelése, a vibráció, a szimmetria megtapasztalásában.
- *Tértudatosság:* a ló hátán ritmikusan mozgó páciens helyzetének, a járás sebességének és irányának változtatása stimulálja az egyensúlyszerveket, ami elősegíti a tértudatoság tréningjét.
- *Pszichomotoros terület:* a ló elfogad mindenkit, segít felépíteni az önbizalmat, ezáltal az önértékelés nő. A lóval nem ismert képességek hozhatók elő. A helyes üléssel a lovon mozgásos párbeszéd alakul ki a ló és lovasa között, mely örömteli és könnyebbé teszi a tanulást.
- *Szociomotoros terület:* a lóval, mint élőlényel való kapcsolatfelvétel, kontaktusteremtés, esetleg gondolkodás, felelősségtudat, illetve hála fejleszti a szociális érzékenységet.

Gyógypedagógiai lovaglás

A szakemberek elsősorban pszichés problémák, kommunikációs, viselkedésbeli, tanulási zavarok, valamint szellemi fogyatékoság, autizmus esetén javasolják. Itt a ló mindhárom jármódja igénybe van véve a kezelések alatt, és a kezelt önállóan is lovagolhat megfelelő körülmények biztosításával. A gyógypedagógiai lovaglás során az ember-ló együttműködése eredményeképpen létrejövő pszichológiai értékek kerülnek előtérbe az egyén fejlesztése érdekében. A terápia során a legfontosabb a lóval való közvetlen kontaktus, a test melege, puhasága, járásának ringatása, amelyek segítenek kikapcsolni a káros külső és belső ingereket.

Hatásai:

- *Egyensúly javítása:* ahogy a ló mozog, a lovas kibillen egyensúlyából, s ennek következtében a lovas izmainak egyszer meg kell feszülniük, máskor pedig el kell lazulniuk az egyensúly visszanyerése érdekében. A gyakorlatok olyan izmokat is megmozgatnak, amelyek a hagyományos fizikai terápia számára elérhetetlenek.
- *Izomerő-növekedés.*

- *Koordináció, gyorsabb reflexek, át gondolt cselekedetek:* a lovaglás nagyobb koordinációt követel meg a lovastól annak érdekében, hogy a ló is megértse a lovas kívánalmait.
- *Az ízületek mozgástartományának növekedése:* ahogy a görcsösség csökken, úgy lehet a mozdulatok választékát növelni.
- *Rendellenes mozgások csökkentése.*
- *Görcsös izmok feloldása.*
- *Légzés és keringés javítása.*
- *Jobb étvágy, hatékonyabb emésztés.*
- *A jó közérzet általános érzése.*
- *Önbizalom javulása.*
- *Külvilág iránti érdeklődés.*
- *Érdeklődés növelése a saját környezet iránt:* a lovaglás izgalma és a gyakorlatok befolyásolják a lovast, s felbátorítják őt, hogy megossa élményeit másokkal.
- *Kockázatvállalás, felelősségérzet:* a lovaglás nem veszélytelen sport. A lovas a tanulás során megismeri a félelmet, a kockázatot, ugyanúgy, ahogy megpróbál új ismereteket szerezni, vagy esetleg más pozíciókat kipróbálni a lovon.
- *Nagyobb türelem.*
- *Érzelmek kontrolálása, önfegyelem:* a kiabálás, a sírás és az érzelmi kitörések felzaklatják a lovat, melynek következtében a ló félelemmel érezhet lovasa iránt.
- *Figyelem összpontosítása.*
- *Barátság:* a lovasok általában kisebb csoportokba szerveződnek, megosztják egymás közt a lovak iránt érzett szeretetüket, lovaglások során szerzett tapasztalataikat, s ez megfelelő alapja a barátságnak.
- *Tisztelet és szeretet az állatok iránt.*
- *„Gyógyító” olvasás:* olvasás előtt megtanulják felismerni a különböző formákat, méreteket és színeket. Ezek a feladatok a lovon sokkal könnyebben végezhetőek el különféle játékok segítségével.
- *„Gyógyító” matematika.*
- *Tevékenységek megtervezése.*
- *Vizuális, térbeli érzékelés.*

Akadályozottak sportlovaglása

A szabadidő kellemes és hasznos eltöltését, valamint sportolási lehetőség kiszélesítését célozza meg. Akik képessé válnak valamely lovassport űzésére, akár egymással, akár egészséges társaikkal is összemérhetik tudásukat, természetesen kompenzatórikus segédeszközök, pl. kétujjas kesztyűk, biztonsági kapaszkodók, megemelt kápájú, görgőkkel, csatokkal ellátott nyergek segítségével, amelyek megteremtik nemcsak a versenysport, hanem a szabadidősport és a fogathajtás lehetőségét is. Az akadályozottak sportlovaglásának a szabadidő kellemes eltöltése mellett társadalomintegrációs szerepe is van.

Megfigyelésemet a nagyvázsonyi Kengyel Alapítványnál végeztem 2000-2003 között négy gyermekről –, két fiúról és két lányról. Megfigyelésem megírásában segítségemre volt Hajdu Judit, az alapítvány vezetője.

A terápiára a gyerekek a Nevelési Tanácsadók javaslatára érkeztek. A fejlesztést orvosi vizsgálatok, pszichés, motoros, pszichomotoros funkciók fejlettségének, a magatartás és a szocializáció szintjének felmérése előzte meg.

A terápiát egy négy tagból álló team végezte: a lovasterapeuta, a lóvezető és két segítő. Szükség esetén gyógypedagógus és orvos segítette tanácsaival a team munkáját.

A gyerekek egyénre szabott lovagoltatáson vettek részt, de a lóápolásban csoportosan segítettek, mindenki képességéhez mérten.

Megfigyelt személyek:

DÁVID 11 éves, autista kisfiú. A Tapolcai Nevelési Tanácsadó javaslatára érkezett. A vizsgálatok elvégzése után 2002 nyarán kezdte el a lovasterápiát.

Sokáig nem mert felülni a lóra, de a lóval való beszélgetés, simogatása meghozta eredményét. Saját kérésére ült fel a lóra. Lovagoltatása két segítővel történt. A helyes alapülés kialakítása mellett folyamatos kommunikáció kísérte a terápiát, mely kezdetben nagy nehézséget okozott.

Dávidnál még csak kis fokú fejlődés, változás mutatkozik.

Az ismeretlen dolgoktól való félelmét bizonyos mértékig sikerült megszüntetni. A gyakori sírásai megszűntek, hangulatváltásai enyhültek. Egyre több emberben megbízik, ragaszkodik hozzájuk. A feladatok végrehajtásában a kezdetben problémák voltak, de a motiváció és a kitartás javulásával ezek enyhültek. Csak a számára érdekes feladatot oldja meg szívesen, a többinél kisebb fokú ellenállást mutat. Az érdekes és változatos feladatok sokszori gyakorlásával az emlékezet és a figyelem területén is javulás mutatkozott. Térben való tájékozódása, térirányok ismerete és a téri viszonyok felismerése is fejlődött.

A mozgása koordináltabbá vált, mind a nagymozgása, mind a finommotorikája javult. Ezáltal a mozgásokat egyre pontosabban tudja utánozni. A feladatok sikeres végrehajtása – a többszöri dicsőretnek köszönhetően – önbizalma is javult.

ATTILA 10 éves, hyperaktív kisfiú. A Nevelési Tanácsadó javaslatára a vizsgálatok elvégzése után 2001-ben kezdte meg a lovasterápiát.

A terápia kezdetén Attila fokozott ellenőrzést, figyelmet követelt magatartása, hirtelen hangulatváltásai miatt. Sokat segédkezett a lóápolásban, a ló vezetésénél, ezáltal önbizalma növekedett, magatartása javult. Mind hevederrel, mind nyeregben gyorsan elsajátította a helyes alapülést. Így különböző eszközökkel játékos, változatos feladatokat oldott meg a lóvon. A játékokat mindig kommunikáció kísérte, melynek segítségével Attila igen hamar megnyílt és elmondta problémáit.

2002-ben kipróbálhatta az ügetést, mely nagy lelkesedést váltott ki belőle.

A lóval szembeni agresszió esetén a ló szemszögéből kérdezték, és rávilágítottak a ló negatív jelzéseire és ennek következményeire. Így rövid időn belül Attila mindenféle agresszívítása megszűnt és az alapszintű veszélyérzet is kialakult nála.

A játékos és változatos feladatok segítségével emlékezte és figyelme fejlődött, a térirányok és testrészek ismerete is javult. Ennek köszönhetően a mozgásokat egyre pontosabban tudta utánozni és végrehajtani. Az érdekes játékok által a szabálytartása is egyre inkább erősödött.

Több lovastársával barátságot alakított ki és nagy lelkesedéssel mesélte milyen feladatokat tud megcsinálni a lovon, illetve hogy milyen sok dicsőretet kap a lovasterapeutától.

Zsuzsi 8 éves, diszlexiás. A Nevelési Tanácsadó javaslatára, a vizsgálatok elvégzése után 2002-ben kezdte el a terápiát.

A lóval való ismerkedés után Zsuzsi gyorsan és ügyesen elsajátította a helyes alapülést nyeregben és hevederrel is. Laza izomzatának köszönhetően segítséggel gyógypedagógiai voltizs elemeket is gyakorolt. Különböző eszközökkel a téri tájékozódás fejlesztésére irányuló feladatok színesítették a terápiát. Gyors fejlődésének köszönhetően 2003 nyarán már lépésben futószáron lovagolt.

Az akaratereje és kitartása fejlődött, ami főként a lovaglás területén mutatkozik. Dühkitörései megszűntek, egyre nyitottabban, barátságosabban viselkedik társaival szemben.

A feladatokat nála folyamatos kommunikáció kíséri a beszédkésztetés megindítása, illetve javítása miatt. Kiemelt szerepet kap nála a jobb és bal oldal differenciálása, amely az olvasásnál fontos. A betűk gyakorlása is szerepet kap. Zsuzsi szóbeli irányításával a ló különböző betűformákat leírva halad. Ez nagy odafigyelést és koncentrációt igényel, így a figyelem terjedelme és tartóssága is fejlődött.

A játékos, mozgásos feladatok segítségével mozgása összerendezettebbé vált, finommotorikája kifinomodott és játékos formában a testrészek ismeretét is gyakorolta. A lovak ápolásában, szerszámzásában is szívesen vesz részt, ahol észrevétlenül fejlődik a finommotorika, a szem-kéz koordináció, a figyelem és emlékezet.

A sikeres megoldás és a sok dicsőret által önbizalma is rengeteget javult. Szívesen mesél társainak arról, hogyan segített a loápolásban, hogyan fonta be a ló sörényét és milyen gyakorlatok csinált a lovon.

GABI 14 éves. Az agyi károsodás és a microcephalia következtében értelmileg akadályozott, melyhez szív működés zavar és epilepszia társul, de ez rendszeres gyógyszerzedéssel rohammentessé vált. Erősen spasztikus izomzata miatt kerekese széklet használ.

A Tapolcai Nevelési Tanácsadó javaslatára a vizsgálatok elvégzése után 2000-ben kezdte meg a terápiát.

Gabi erősen spasztikus izomzata és a lóra szállás nehézségei miatt pónin kezdte meg a terápiát. Mivel egyensúlyát nem tudta megtartani, kezdetben fogni kellett a lovon, és a cél az egyensúly fenntartásának kialakítása volt. Melyet különböző eszközök segítségével és gyakorlással sikerült elérni. Ezt követően gyors ütemű fejlődés mutatkozott meg.

Mind hevederrel, mind nyeregben sikerült elsajátítania a helyes alapülést. 2001-ben közép-magas lovon folytatta a terápiát. Egyre több játékos feladatot oldott meg különböző eszközök segítségével. A játékokat mindig kísérte kommunikáció. Gyors ütemű fejlődésének köszönhetően 2002-ben segítséggel ugyan, de már futószáron lépésben lovagolt.

2003-ban megpróbálkoztak az ügetéssel is. Megtanulta a lovat önállóan elindítani és segítséggel néhány voltizselemet is elsajátított. A sok gyakorlásnak és az érdekes feladatoknak köszönhetően mozgása összerendezettebbé vált, a képességeinek megfelelő mozgások utánpótlását sikeresen végrehajtja.

A kezdetben ellenállása, makacssága nehézséget okozott, de a fokozatosság és a játékoság

segítségével az ismerősökkel és a lóval szemben megfelelő együttműködést mutat. A másokkal való kapcsolatteremtés nehézséget okoz számára, hisz a kommunikáció nem alakult ki nála. A terápia során Gabi rájött, hogy szeretetét öleléssel, simogatással kifejezheti. Így próbál új kapcsolatokat kialakítani.

Hirtelen hangulatváltásai, dühkitörései megszűntek, türelmetlensége csökkent. Egyre inkább kerüli a kudarcokat, a sikerek felé törekszik, ennek köszönhetően kitartása és motíválhatósága is javult.

A terápiás lovaglás soha nem az egyedüli üdvözítő megoldás, viszont nagyon jól kiegészíti a többi mozgásos és terápiás fejlesztőprogramot. Az eredmények mindig az egyes emberektől, a foglalkozás idejének és a sérülés jellegének megfelelően változik. De minden esetben a terápia egy örömforrást jelent a sérült ember számára.

