



Hästen som terapeutiskt verktyg

Projektnamn: Hästen som terapeutiskt verktyg - om ridterapi, välbefinnande och livskvalitet

Projektledare: Gunilla Silfverberg, Ersta Sköndal högskola

År: 2006, 2007

Kontaktperson: Gunilla Silfverberg, 08-555 050 48, gunilla.silfverberg@esh.se

Bakgrund

Att umgås med och ha kontakt med djur förmodas tillfredsställa ett grundläggande mänskligt behov. Forskning har visat att umgänget med djur kan ha hälsofrämjande effekter och har därför börjat användas inom vård, social omsorg och rehabilitering. Djur anses kunna bidra till människors psykiska, fysiska och sociala välbefinnande. Hästumgänge och ridning spelar en väsentlig roll för friskvård och rehabilitering i Sverige idag. Ridsport är en viktig och uppskattad handikappsport och en av de största sporterna för personer med funktionsnedsättning i Sverige. Ridterapi är en behandlingsform som visat sig ha effekter vid en rad olika funktionsnedsättningar och sjukdomstillstånd, bland annat stroke, multipel skleros, cerebral pares, ryggmärgsskador, autism, utvecklingsstörning, psykiska störningar och ryggproblem.

Ordet rehabilitering används vanligen som ett samlingsbegrepp för åtgärder som syftar till att återställa funktioner som påverkats av en skada eller en sjukdom alternativt att minska konsekvenserna av skadorna. I sin vidaste bemärkelse är syftet med rehabilitering att öka människors livskvalitet och förbättra deras möjligheter att fungera självständigt i samhällslivet.



Foto: Malin Hoelstad.

Projektets frågeställningar

Projektet "Hästen som terapeutiskt verktyg – om ridterapi, välbefinnande och livskvalitet" har syftat till att avhandla följande frågor:

- Kan kommunikationen mellan ryttare och häst främja ryttarens självförståelse av kroppsliga och själsliga förmågor?
- Kan ridterapi stimulera lusten till lärande och bidra till ett nytt och värdigt liv för människor som i vuxen ålder drabbats av hjärnskada?
- Kan en friskvårdande aktivitet som ridning främja livskvaliteten för människor med livslånga funktionsnedsättningar till följd av skador/sjukdomar som drabbar hjärnan?

Genomförande

Fyra personer som insjuknat i stroke har deltagit. Sjukdomen har inneburit varierande fysiska, psykiska, kognitiva och språkliga men för dem. Deras tidigare erfarenheter av ridning



varierade. Under projektet har tre individuella intervjuer med var och en av de fyra deltagarna genomförts och lika många i grupp.

Ridterapi

Ridterapi omfattar både upp- och avsuttna aktivitet. Den avsuttna aktiviteten innebar att delta i iordningställandet av hästen före alternativt efter ridpasset. Den uppsuttna aktiviteten innebar att ryttarna red en i taget med individuellt upplagd planering. Med grunden i traditionell ridutläring och ett urval av ridövningar anpassades ridterapin till ryttarnas förutsättningar och rehabiliteringsmål. Exempel på mål med ridterapin för deltagarna var: normalisering av muskeltonus, facilitering av rörelser i den paretiska kroppshalvan, träning av koncentrationsförmåga och simultankapacitet, reducering av smärta samt ökad träningsmotivation. Varje tillfälle har varat ca 1 timme och ryttarna har deltagit i genomsnitt 17,5 gånger.

Resultat

Projektets resultat visar att ridterapin och hästumgänget har kommit att utgöra väsentliga inslag i de deltagande personernas välbefinnande och livskvalitet. Ridningen har upplevts som en i sig meningsfull handling, vars syften är uppfyllda i och med själva ridningen. Denna handling har dessutom haft positiva verkningar efter det att deltagaren suttit av hästen och återvänt till sin vanliga miljö. Ridterapin har stimulerat förmågan att lära på nytt och att dessutom utveckla nya kunskaper och färdigheter. Den har fostrat dygder och egenskaper som mod och självförtroende, vilket haft betydelse för deltagarnas möjlighet att konstruktivt möta nya situationer och att klara av företeelser och problem i vardagen som före ridningen tycktes omöjliga att ens försöka ge sig på. Den har haft betydelse för deltagarnas självbild och självförståelse genom att den konfronterat henne eller honom med både starka och svaga sidor i den egna personlighetsutrustningen. Vidare har ridningens fysiska utmaningar förbättrat funktioner såsom gångförmåga, rörlighet och balans, vilket i sin tur stärkt deltagarnas självrespekt och upplevelse av att kunna leva ett värdigt liv.

Diskussion

Projektet "Hästen som terapeutiskt verktyg" för personer som drabbats av stroke visar att hästumgänge och ridning kan underlätta lärandeprocesser och återupprätta en människas värdighet; öka förmågan att vända svårigheter till utmaningar samt bidra till upplevelser av välbefinnande och livskvalitet. Lärande är ett grundläggande mänskligt agerande. Därför bidrar den återvunna förmågan att lära dels till att stimulera redan erövrade men undanskymda kunskaper dels till att lära nytt. I sin tur främjar detta upplevelsen av basalt människovärde samt till att återupprätta den personliga identitetens värdighet.

Ridning och umgänget med hästen upplevs som en meningsskapande handling som är värdefull alldeles i sin egen rätt. Att få utföra sådana handlingar är omistligt för upplevelser av välbefinnande och livskvalitet. Ryttarna, som i projektet, har upplevt ridandet för ridandets egen skull, för njutningen och för samspelet med hästen, har dessutom stimulerats att komma vidare både i sina egna rehabiliteringsmål och i sina rid- och hästkunskaper. Denna mänskliga strävan, att ständigt komma vidare och tänja på sina gränser, är en viktig förutsättning för ett gott liv.



Vetenskapliga referenser

Silfverberg, Gunilla och Tillberg, Pia. "Hästen i rehabiliteringen" i Silfverberg, Gunilla (red.) *Rehabilitering – en etisk utmaning för vården*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola förlag.
Mer information finns också på: www.esh.se/forskning/vaardvetenskap/vaardetik/

Det här projektet har fått anslag från Stiftelsen Svensk Hästforskning. Det här är en populärvetenskaplig sammanfattning av den slutrapport som forskarna skrivit efter forskningsprojektets slut. Mer information kan fås direkt från forskarna själva eller från Stiftelsen Svensk Hästforskning, www.hastforskning.se.