

Ippoterapia
Tomado de: Equinet.it
por: Luciana Ciocia

Ippoterapia - Perché?

Oggi la pratica dell'ippoterapia è diffusa e conosciuta, anche se ancora non è ufficialmente annoverata fra le terapie riconosciute, a questo ha contribuito anche la sempre maggiore diffusione dello sport equestre che ha perso la prerogativa di essere sport di élite e privilegio di pochi fortunati. In molti circoli ippici, è oggi possibile anche alle persone disabili frequentare le lezioni di equitazione insieme agli altri cavalieri frequentatori del circolo, oppure, avere degli spazi dedicati con attività specifiche ed istruttori specializzati. Le ragioni che portano il disabile in maneggio, sono diversissime, anche se ognuna di esse trova la propria genesi più nella storia familiare che nella storia personale.

Fino a non molto tempo fa era la famiglia che si accostava all'IPPOTERAPIA, "perché il ragazzino, deve pur fare qualcosa" oppure con lo stato d'animo di chi proprio non poteva rassegnarsi alle sentenze mediche e cercando un'ultima spiaggia voleva "provare anche questa". Spesso i genitori arrivano in maneggio rassegnati e senza grosse aspettative, in seguito però, con la comparsa dei primi risultati, inaspettati quanto incoraggianti, migliora l'umore e spesso è anche torna anche il sorriso. Quali sono i risultati che si perseguono, e come si adatta l'utilizzo dell'arte equestre a persone disabili che hanno difficoltà di movimento o scarse capacità di comprensione?

Il fine primo è donare momenti di ben-essere. L'approccio metodologico, pur riconoscendo lo spazio del dolore e della sofferenza altrui, deve sempre proporre una metodologia caratterizzata dalla comprensione dal rispetto, ma anche e soprattutto dal piacere e dalla gioia di vivere.

Le attività proposte non sono mai una mera formazione equestre, in quanto l'uso del cavallo e dell'arte equestre sono solo le basi di riferimento della proposta di avvicinamento e comprensione dello strumento cavallo che viene utilizzato anche come liberatore di emozioni e sentimenti. Durante l'attività equestre, le funzioni mentali si allargano, gli atteggiamenti e il comportamento migliorano, in quanto supportati dall'intermediazione del benessere avvertito e vissuto nel corpo; allo stesso modo, anche le azioni rivolte esclusivamente al versante motorio, esplicano benefici effetti sulle funzioni intellettive, sul pensiero logico, sulle emozioni, sulla coscienza di sé e sulla interrelazione e sulla comprensione dell'ambiente circostante.

- Le controindicazioni all'esercizio dell'attività equestre sono poche, precise e ben definite.

- Non c'è limite di età.
- La metodologia è chiara, lineare e definita.
- Il percorso sempre personalizzato.

Ippoterapia - Con chi ?

Chi è lo specialista che può e sa proporre questo tipo di attività o addirittura somministrare questa terapia, che prevede l'uso di uno strumento così particolare come il cavallo ?

La figura maggiormente adatta ad essere un operatore di ippoterapia è sicuramente lo psicomotricista, una figura polivalente che utilizza anche conoscenze proprie di altre discipline, quantunque la competenza emergente è la capacità di relazionarsi in diade o in triade, divenendo a volte intermediario della comunicazione, a volte testimone di questa.

Lo psicomotricista è per sua specifica formazione, lo specialista della relazione, il ricevente, il testimone, il decodificatore della comunicazione soprattutto quella non verbale.

Lo psicomotricista che opera in ippoterapia ha una serie di competenze a largo spettro che comprendono la conoscenza di :

Equitazione

è un buon cavaliere, in grado di condurre il cavallo al passo, al trotto e al galoppo e conosce le tecniche delle transizioni da un'andatura all'altra; è in grado di condurre il cavallo da terra sia con la gestualità che con la voce; è esperto nel girare il cavallo alla corda in modo tale da poter scegliere se mantenere la completa gestione del cavallo oppure lasciare al cavaliere la conduzione dello stesso. è un cavaliere che conosce i fondamenti e le basi dell'equitazione sportiva, ed è sempre pronto a soddisfare curiosità o eventuali richieste, anche soltanto esplicative, ad evitare al ragazzo, arrivato in presportiva, lo stress della destrutturazione di informazioni "sportive" sbagliate che andrebbero poi ristrutturare.

Ippologia

il cavallo non è una macchina e non ha un libretto di istruzioni. il cavallo è un essere vivente che ha un proprio carattere, un proprio temperamento, ha ricordi, fa associazioni mentali legate ai ricordi, nutre simpatie ed antipatie sia verso gli altri cavalli che verso le persone il cavallo ha un suo linguaggio con il quale comunica gioia, curiosità, noia,

stanchezza, rabbia, preoccupazione, paura, dolore
la capacità di comprendere ed utilizzare il linguaggio del cavallo consentono all'operatore di

- prevederne le reazioni
- scegliere l'animale adatto alla patologia che sta trattando

Psicología

lo psicomotricista che lavora in maneggio conosce le basi e i fondamenti dello sviluppo nella norma Psicoterapia egli è capace di gestire una situazione particolarmente pesante e psichicamente coinvolgente senza farsi allagare emotivamente di fronte a patologie particolarmente importanti, e sa contenere senza soffocare, momenti nei quali l'esperienza corporea ha riattivato crisi tonico emozionali del passato, che il paziente potrà in seguito elaborare in seduta con lo psicoterapeuta

Neurologia

durante la seduta di ippoterapia il paziente è sottoposto ad un vero bombardamento di informazioni che risulterebbe oltremodo stressante se l'ambiente ludico non ne alleggerisse la tensione. Le afferenze arrivano tutte in modo concomitante e forniscono informazioni specifiche a livello midollare, del cervelletto e della corteccia, esplicando quindi effetti sui riflessi, sugli automatismi e sull'intenzionalità. E' importante conoscere il sistema nervoso, il suo funzionamento, il suo sviluppo, per capire come, dal movimento inconsapevole ed involontario, attraverso la comparsa del desiderio e dell'espressione della volontà, si possa arrivare al gesto finalizzato. Sapere questo è fondamentale nell'elaborazione di qualsiasi progetto riabilitativo incentrato sul corpo.

Fisioterapia

lo scopo terapeutico sottende sempre l'utilizzo e la canalizzazione di tutte le stimolazioni: con l'attività a cavallo vengono sollecitate le risposte involontarie ed automatiche che sono utilizzate in modo funzionale tale che sia l'impegno neuro motorio che l'utilizzo delle masse muscolari, spesso volutamente asimmetrico, sia bilanciato e compensativo del deficit.

Kinesiologia

il movimento del cavallo al passo è un movimento complesso, risultante dallo spostamento sui tre piani, frontale, sagittale, orizzontale, la cui componente dei vettori, porta alla colonna vertebrale uno spostamento sinusoidale simile a quello del cammino umano, con la differenza che il punto di applicazione delle

forze è più vicino al baricentro del corpo umano, e che i punti di appoggio invece di essere alle estremità degli arti inferiori, nei piedi, sono gli ischi, e non hanno articolarietà rispetto al baricentro.

Nonostante possieda le conoscenze descritte, l'operatore di ippoterapia non è un tuttologo e non è neppure uno specialista in alcune delle discipline nominate. In quanto la cosa fondamentale è che nell'intervento dell'operatore della psicomotricità, egli consideri la persona nella sua intierezza e globalità: che sappia riconoscere ad ognuno il diritto ad evolvere secondo i suoi propri tempi e con le sue proprie modalità, perché ogni processo terapeutico è tanto più riabilitativo, quanto più l'utente ne è protagonista.

Un tale approccio, da solo e con estrema naturalezza, avrà un impatto importante sulla considerazione di sé della persona, rendendo possibile il miglioramento dell'autostima e quindi una relazione con il mondo più intensa e connotata dalla reciprocità. Quando l'utente è il vero protagonista, c'è vera riabilitazione, quindi riabilitazione ed integrazione.

Che l'operatore sia cosciente di sé, dei suoi limiti e delle sue competenze, che sappia essere congruente senza perdere professionalità, che sia capace di empatia senza farsi allagare dalla compassione, sono condizioni che egli avrà raggiunto attraverso un intenso e continuo lavoro personale volto a migliorare tutta la sua formazione.

Ippoterapia - dove ? Il maneggio

E' lo spazio terapeutico, l'ambiente nel quale si svolge la seduta. E' il rettangolo di dressage, il tondino del volteggio, ma non solo, è anche tutto quello che c'è intorno: la selleria, le poste, i box dei cavalli, il magazzino dei mangimi, il fienile,...

Uno spazio articolato e complesso che invita anche alla vita di relazione, che richiede organizzazione mentale, senso di orientamento, capacità mnemoniche, attenzione.

Il campo da volteggio

Un campo perfettamente circolare di 25 metri di diametro, entro il quale i bambini fanno le loro attività di gruppo condividendo un unico cavallo.

Il campo da dressage

Un grande rettangolo lungo 40 metri e largo 20 metri, entro il quale ogni bambino esegue gli esercizi in sella al proprio cavallo

La selleria

Qui vengono riposte selle e finimenti. Alla parete un sostegno ed un gancio posti sotto ad un cartello che indica il nome del cavallo. Sul sostegno si mette la sella, e sopra la sella si mette il sottosella perché possa sciugare l'eventuale sudore assorbito.

Sotto, appese al gancio si mettono la testiera con redini e imboccatura, e se al cavallo non serve perché è libero al pascolo, viene riposta qui anche la sua capezza con la lunghina.

La zona per l'insellaggio

uno spazio estremamente importante, in questa zona infatti, il cavallo viene condotto per essere pulito e sellato. Vicino, a portata di mano, nella apposita cassetta, riposti ordinatamente ci sono tutti gli attrezzi che servono per la pulizia e l'igiene del cavallo.

Le poste

I cavalli, già pronti per il lavoro puliti e con le loro bardature, aspettano qui.

il box

è la casa del cavallo, un locale piccolo, con in terra un letto di paglia, in un angolo la mangiatoia, nell'altro angolo il beverino. È molto divertente entrare quando la paglia è fresca e pulita, e scoprire che il cavallo, per bere, apre il rubinetto spingendo con il naso.

Il magazzino dei mangimi

E' un locale che ha del misterioso perché è sempre chiuso a chiave. In realtà viene tenuto chiuso, perché se malauguratamente entra un cavallo, e comincia a mangiare, non la smette più, e questo potrebbe provocargli una grave colica, e le coliche possono anche essere fatali. Comunque è bello affondare la mani nelle granaglie (il menù del cavallo) e scoprire che i semi sono tanti e sono diversi.

Il fienile

un posto accessibile sono nei maneggi di campagna, ma posso assicurare che è molto divertente arrampicarsi sulle balle di fieno e stendersi per riposare assaporando i buoni odori che ti avvolgono.

Nel maneggio, spazio terapeutico molto speciale, tutti i sensi vengono attivati in modo divertente e naturale.

La presenza di altre persone, il rumore, la luce, e tutto ciò che è presente nel maneggio, anche durante la seduta, sono elementi importanti e resi funzionali al perseguimento del fine che ci si propone, in quanto anche nella quotidianità elementi simili sono abitualmente presenti, e costringono all'esercizio della percezione di Sé indipendentemente dal contesto in cui ci si trova. Inoltre, non è infrequente il caso di persone che mal sopportano il silenzio assoluto o la musica di sottofondo, oppure la sola convergenza dell'attenzione del terapeuta sulla sua persona.

In quest'ottica, il maneggio offre uno spazio molto plastico ed adattabile. L'ambiente, non costruito allo scopo specifico, offre all'utente l'impressione di poter scegliere se " concentrarsi e lavorare " tanto, poco o niente ! Una libertà di scelta che consente da una parte di rispettare i propri tempi evolutivi ed offre all'operatore la possibilità di condurre in modo costante un lavoro congiunto di osservazione e di esame psicomotorio.

Con l'attività psicomotoria in ambiente non medicalizzato, ed in particolar modo con il rilassamento, si impara a percepire le sensazioni anche in un ambiente disturbato, ed è così che si impara a rilassarsi e a riconoscere le sensazioni ed emozioni anche quando ad essere disturbato è il vissuto interiore. Come nel disturbo psicotico, nel quale il soggetto si chiude nella sua struttura patologica per non cogliere la realtà esterna.

Mentre tutti i sensi lavorano contemporaneamente trasmettendo le informazioni dall'ambiente circostante, la coscienza seleziona ed elabora solo una minima parte delle informazioni che arrivano, ma poiché non siamo in ambiente medico, non è necessario bonificare l'ambiente in questo senso.

Il maneggio chiuso e coperto è comunque preferito nei primi momenti di terapia, quando l'attività psicomotoria richiede un grande impegno e i rumori e i disturbi eccessivi possono distogliere l'attenzione in modo eccessivo e mal conciliare lo sforzo di concentrazione. Questo è ugualmente vero sia per il cavaliere che per il cavallo. Se si dispone soltanto di un maneggio all'aperto, si avrà cura di scegliere la parte di questo più riparata e meno disturbata, o perlomeno di proteggere i lati della staccionata in modo che lo sguardo non possa spaziare troppo verso l'esterno.

Le dimensioni ottimali del maneggio sono metri 15X25 in tal modo lo spazio è sufficientemente grande per misurarsi con il concetto di spazio, ma non troppo grande da risultare dispersivo. Un maneggio troppo piccolo non dà la possibilità di fare esperienze di orientamento nello spazio, inoltre, a causa dei percorsi troppo brevi, il cavallo ha la tendenza a tagliare gli angoli descrivendo dei cerchi. Il maneggio per riabilitazione deve disporre di una serie di attrezzature di supporto necessarie per il lavoro psicomotorio di acquisizione di un orientamento corporeo spazio-temporale adeguato.

Deve comprendere

- un montatoio con scaletta e scivolo

- quattro serie di quattro barriere ciascuna, diversamente colorate, lunghe 3 metri
- quattro serie di quattro barriere ciascuna, diversamente colorate, lunghe 5 metri
- 16 piccoli cavalletti che consentano di porre le barriere a diverse altezze
- cartelli di grandi dimensioni mt 1x050, vivaci e colorati con figure
- cartelli di grandi dimensioni mt 1x050, vivaci e colorati con lettere dell'alfabeto
- forme geometriche di dimensioni tali da poter essere contenute nella mano

Cavalletti e barriere servono per costruire spazi più piccoli con aperture (porte) strette e più larghe, utili per la comprensione dei concetti quali dentro, fuori, grande, piccolo.

I cartelli, posti sulle pareti all'altezza del viso del cavaliere, forniscono a questi precisi punti di riferimento visibili e nominabili.

Im maneggio per ippoterapia NON dovrebbe disporre di tribune o spazi per il pubblico, per evitare che lo spazio terapeutico diventi un palcoscenico sotto gli occhi del pubblico.

La presenza di genitori ed accompagnatori non è di aiuto, durante la seduta, in quanto gli utenti cercano di imparare a diventare quanto più possibile autonomi, accettando anche le limitazioni che a volte il loro handicap impone, e questo non è sempre in accordo con la presenza " sorvegliante e protettiva" degli adulti significativi durante il lavoro

Ippoterapia - come?

L'analisi gestuale del cavaliere e del cavallo, mostrano che, quando il binomio si muove in modo armonioso, i gesti del cavaliere sono sincronizzati con quelli del cavallo: le dita del cavaliere si aprono quando le spalle del cavallo avanzano e le gambe del cavaliere si rilassano quando i posteriori del cavallo sono appoggiati a terra.

Il lavoro della zona lombare, delle anche e degli arti inferiori del cavaliere, avviene nello stesso tempo e nella stessa direzione del movimento del cavallo e dei suoi arti posteriori.

Il torace, le spalle e gli arti superiori del cavaliere si muovono contemporaneamente a quelli del tronco, delle spalle e degli arti anteriori del cavallo. Il peso del cavaliere si sposta contemporaneamente e nello stesso senso della massa del cavallo. In modo reciproco, il cavallo contrae e rilassa i

gruppi muscolari nello stesso momento in cui cavaliere agisce o rilassa i propri gruppi muscolari omologhi.

La differenza fra i due, è che il cavallo non agisce conseguentemente ad un ragionamento logico, cosa che invece può fare il cavaliere, il cavallo si limita ad effettuare il gesto.

La massa cavallo-cavaliere, avendo in comune i punti di appoggio a terra, tende a formare un sistema coerente composto di due dinamiche strettamente collegate una con l'altra, e provvista di due poli, uno positivo proveniente dall'attività del cavallo sollecitata dalla propriocettività, ed uno negativo, costituito dai gesti di accomodazione che il cavaliere mette in atto. Questo complesso legame avviene in maniera tattile e cenestesica; ogni volta che interviene una modificazione nell'atteggiamento, la dinamica dell'uno provoca nell'altro una necessità di accomodazione tesa a ristabilire equilibrio ed omologia gestuale.

Questo è sufficiente per dare al cavaliere la possibilità di muoversi in una situazione confortevole nella quale tutti i distretti corporei possono man mano distendersi, e lasciare al cavallo l'impegno di mantenere in equilibrio la massa cinetica composta dal binomio. Quando il cavaliere volontariamente o involontariamente disturba questo equilibrio, il cavallo cerca posizioni ed azioni compensative per eliminare ogni disequilibrio e ristabilire l'armonia. Il cavaliere, da parte sua, trovandosi in posizione stabile rispetto ad un appoggio in movimento, è costretto a mettere in atto una serie di adattamenti antigravitazionali involontari, successivi e continui, conseguenti al movimento dell'animale.

Cosa questa che limita notevolmente l'autonomia di movimento del paziente, imprimendo al suo corpo, anche se teso e contratto, morbidi movimenti ondulatori di flessione estensione che si irradiano a partire nella zona pelvica. Il movimento del cavallo al passo, imprime al paziente un flusso di forze che ritmicamente lo sospingono verso l'altro, verso destra, verso sinistra, avanti e indietro, attivando un movimento ondulatorio, continuo e ritmato. Ben presto, continuando a camminare, e portando l'attenzione del paziente verso argomenti per lui piacevoli, egli allenta le tensioni e può percepire il morbido e ritmato massaggio che il movimento del cavallo al passo gli impone.