

REFLEKTOR

4. A lovasterápia



készült a
MA Alapítvány*
támogatásával
2006. január

„Célunk, hogy állampolgáraink
eleget tudjanak a tudományról
ahhoz, hogy különbséget tudjanak
tenni az értelmes és az értelmetlen,
a tudomány és az áltudomány, a
lehetséges és lehetetlen között,
hogy ne legyenek kiszolgáltatva a
szakértők és magukat annak tartó
sarlátának szeszélyének, résztvevői
és ne áldozatai legyenek a mi egyre
inkább és megfordíthatatlanul fejlődő
társadalmunknak.”

/Davis S. Saxon, a Kalifornia
Egyetem rektora/

**bejegyzés alatt*

A kötet szakmai részét
Faragó György gyógypedagógus,
okleveles lovasterapeuta írta.

Ezt a kiadványt a MA Alapítvány
teszi közzé.

Tarnóczi Barna, a kuratórium elnöke,
Dr. Büki György, orvos,
Dr. Huszár András, orvos, a
kuratórium alelnöke,
Dr. Kakuszi István, ny. egészségügyi
államtitkár,
Nemesné Horacek Márta,
közgazdász,
Dr. Szendrei Róbert, jogász,
Szabadi Imre, a kuratórium alelnöke,
a sorozat szerkesztője

Az olvasóhoz

A mindennapi élet gyakorlatához egyszerűen hiányzik az autizmussal élők és családtagjai számára jól használható, a szerteágazó kérdéseket közérthetően tárgyaló zsebkönyv. A hozzáférhető szakirodalom stílusa általában nehézkes, nehezen érthető, a nyelvezet és a vaskos forma inkább taszító, mint vonzó.

Általános irányelvként ajánljuk, hogy a tárgyalt témákat, feladatokat és főleg a mögöttük lévő igazi szándékot mindenki maga próbálja megfejteni, és megoldásmenetét a saját képére és hasonlatosságára igazítani.

A sorozatot figyelmébe ajánljuk a témával foglalkozó szervezeteknek is, és reméljük, hogy hasznos tapasztalataikat velünk megosztva szerzőink között köszönhetjük majd Őket.

Az érintettek körén kívül e kis füzetek hasznosak lehetnek az óvodák, iskolák és otthonok dolgozói számára is. Az autizmus kezelése, nevelése egyre több és újabb probléma elé állítja a nevelőket, orvosokat és a legmagasabb végzettségűek sem emlékeznek mindenre, amit régebben tanultak. A közöltek a mindennapok kérdéseire próbál választ adni.

Mely területeket kívánjuk érinteni sorozatunkban?

Elsősorban a tudomány mai, legújabb kutatásainak eredményeit tartjuk fontosnak közreadni. Természetesen ezután az említett tudomány által ajánlott, a gyakorlatba átültetett dolgok következnek, nevezetesen autista szakácskönyv. Lesz szó a különböző kezelésekről, nevelési módszerekről, gyógy módokról is. A későbbiek során bemutatgatják magukat, tevékenységüket a különböző szervezetek otthonok is, örömmel várjuk jelentkezéseiket.

Minden kiadványunkban igyekszünk bőséges elméleti irodalomjegyzéket, és ami talán hasznosabb, gyakorlati ismeretanyagot közölni, címek, telefonok, email-elérhetőségek formájában.

Mivel ilyen jellegű munkát még nem adtak ki, előre is elnézést kérek az olvasótól az esetleges tematikai vagy más irányú eltérésekért.

Kiadványunk folyamatosan változó-fejlődő lesz, egyes számai, ha kell javítva újra meg fognak jelenni. A javítások egyik alapját az Önök velünk közölt észrevételei jelentik, ezért szívesen várunk minden észrevételt.

Az autizmus elméletét kezelésének gyakorlatát sok türelmes munkával lehet megfejteni, megérteni. Ezért e füzetek használatának egyetlen helyes módszere, ha az Olvasó az elméleti összefoglalókat áttanulmányozza, megpróbálja átültetni a saját gyakorlatára és a nyomtatott szöveget csak az eredmények helyességének ellenőrzésére használja.

Mindazoknak, akik munkámban segítséget nyújtottak, ezúton mondok köszönetet, az Olvasónak pedig szívből kívánok eredményes munkát.

A szerkesztő

A lovasterápia

Bevezető

A XXI. században alig találunk olyan embert, aki egészséges körülmények között él. A teremtett világot az elmúlt évezredek alatt kényelmi szempontok szerint alakítottuk át, tettük "biztonságosabbá". A természeti környezetet elhagyva egy mesterséges, épített világba költöztünk. Mindenki tudja, hogy egészségünk érdekében rendszeres, friss levegőn végzett mozgásra lenne szükségünk, életünk nagyobbik részét mégis rosszul megvilágított, levegőtlen épületekben, sokszor ülve töltjük.

Testünk eközben szánsalmasan eldeformálódik, mozgásunk nehézkes, ritmustalan, tehát nem sok örömet okoz.

A lovasterápia hatékonyságának fízológias magyarázata éppen az, hogy a szabadban végzett intenzív, jó ritmusú mozgás szimmetrikusan terheli és folytonos egyensúlyozó mozgásra készíteti a lovat.

A gyógypedagógiai lovagoltatásról

A terápiás célú lovagoltatás nem XX. századi találmány, de talán még soha nem volt rá ekkora szükség.

Angliában a 60-as évek elején néhány lelkes csoport kezdte a fogyatékosok lovagoltatását, 69-ben már 80 csoport dolgozott szerte Angliában.

Hazánkban a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat, Dr. Edvi Péter vezetésével 1997-ben, angol szakemberek bevonásával rendezte az első tanfolyamot. A képzés azóta rendszeresen zajlik, így az országban egyre több csoport munkáját irányítja szakképzett lovasterapeuta.

A lovasterápia három ágra tagozódik.

1. Hippoterápia: Lépésben vezetett lovon végzett gyakorlatokat használ fel a tartási,- és mozgásfunkciók javítása céljából. Gyógytornászok, ill. szomatopedagógusok alkalmazzák orvosi javaslat alapján.
2. Parasport: Az egészségi állapot javításán túl a kondíció javítását, a szabadidő hasznos eltöltését és versenyzési lehetőség biztosítását szolgálja.

3. Gyógypedagógiai lovaglás, lovastorna:

Mivel az autisták lovagoltatása e tárgykörbe tartozik, csak ezt tárgyalom részletesebben.

A gyógypedagógiai lovaglás során a ló, a lovaglás, a környezet és a lóval való foglalatok hatásait használjuk fel nevelési céljaink eléréséhez. A komplex személyiségfejlesztést szolgálja a lovaglás mellett a lovak ápolásában, gondozásában, szerszámozásában való részvétel, de a lovarda egésze, a személyzet, a többi lovas jelenléte is.

Nézzük hát, hogy milyen hatások érnek minket a lovardában és a ló hátán!

Az elhatározás: "lóra ülök!" máris érzelmeket indukál. Azután a készülődés, megérkezés a lovardába, találkozás lóval,- lovással,- terapeutával... megannyi izgalmas élmény. Az első lóraszállítás! A függőség kialakulása... Legyen az felnőtt vagy gyermek, ezek a hatások egész további életét befolyásolják.

A ló ápolása nem csupán fizikai hatással bír. Itt szeretetet adunk és kapunk. A lovaglás legnyilvánvalóbb, már első alkalommal is érezhető hatása a testünket éri.

Lóra ülve arra kényszerülünk, hogy a miénknél jóval súlyosabb test mozgásait kövessük. Ha ez sikerül, rendkívüli élményben lesz részünk. A lépésben haladó ló hátán ülve testünk ugyanúgy mozog, mint amikor saját lábunkon járunk, ám lábaink nem viselik testünk súlyát, hiszen ülünk. A ló hátának háromdimenziós mozgását ülőcsontunk veszi át, innen indulva végighalad egész testünkön. Ha elengedetten ülünk, karjaink éppúgy lengenek, mint járás közben. A medenceöv mozgása szabaddá válik, mozgásba hozza a hasúri szerveket, ezen keresztül a rekeszizmot és a mellüreg szerveit is.

Javul ezáltal a keringés, a légzés, a perisztaltika. Csökken a húgyúti fertőzések és a légzőszervi betegségek gyakorisága. A ló mozgása folytán állandóan változik testünk egyensúlyi helyzete, folytonos munkára készítetve vázizomzatunkat és egyensúlyi szerveinket. Ezt a hatást a lovon végzett gyakorlatok tovább erősítik. Az első ijedtség elmúltával egyre oldottabbá, bátrabbá válik, a sikerek hatására egyre nehezebb és bonyolultabb mozgásokat vállal. Megszokottá válik a lovardai környezet (tárgyak, szagok), új kapcsolatokat kötünk.

Nem sorolom tovább: amilyen bonyolult az emberi személyiség, olyan sokrétű fejlesztési lehetőséget kínál a lovasterápia.

Mi kell ahhoz, hogy az említett hatások elérjék a kitűzött fejlesztési célokat. Elég elmenni egy lovardába, esetleg vigyük a gyereket a szomszéd bácsihoz, aki úgyis csak hetente kétszer fogja be öreg lovát, így ráér egy kicsit lovagoltatni is?

A továbbiakban tehát arról, mi kell ahhoz, hogy a lovaglásból terápia legyen.

- A páciens fogyatékoságának pontos ismerete. Ehhez nélkülözhetetlen a terápiát végző személy megfelelő, szakirányú képzettsége (gyógypedagógus-lovasterapeuta). Az orvosi javaslattal érkező páciens gyógypedagógus fogadja. Értelmezi a diagnózist és meghatározza a terápiás célokat, feladatokat.
- A lovaglástanítás elméletének és gyakorlatának ismerete.
- A terápiára kiképzett ló.
- A munkában résztvevő személyek (segítők, lóvezető) megfelelő képzettsége és gyakorlati tudása.
- A speciális eszközök és módszerek ismerete és szakszerű alkalmazása.

A gyógypedagógiában rendelkezésre álló diagnosztikai eljárások ismerete és alkalmazása.

Az autizmussal élők lovagoltatásáról

Az autista gyermekek sajátos megnyilvánulásai azt teszik szükségessé, hogy a velük való foglalkozás során ezeket figyelembe véve szervezzük meg munkánkat. A lovaglási tér a gyakorlatok sorrendje, időtartama az eszközök és pedagógiai módszerek mindig egyénre szabottan alkalmazandók. Céljainkat is a páciens aktuális állapotához kell igazítanunk, ezért itt csak néhány általánosan fennálló fejlesztési célt említek:

-A kapcsolatteremtési készség fejlesztése, pl. szemkontaktus, köszönések, a ló megsimogatása, etetése

-Kommunikáció fejlesztése. Pl. beszédértés, szükségletek kifejezése

-Önállóság fejlesztése, például a ló körüli munkák, felszerelés rendben tartása...

-Tájékozódás térben, időben, testséma

-Szerepátvétel képességének kialakítása

Természetesen ez esetben is elengedhetetlen a páciens fejlődésének folyamatos mérése és a terápiás célok állandó aktualizálása.

Általános szabályok

A lovardával, a terapeutával való sikeres együttműködés, valamint a baleset-megelőzés érdekében fontos a következő néhány pont betartása:

- A kísérő ismerje meg és tartsa be a lovarda házirendjét! Tájékozódjon a helyi szokásokról, szabályokról.
- A gyermeket a foglalkozásokra a szülő, vagy nevelője kísérje, aki jelenlétével biztonságérzetet kelt benne!
- Az autista gyermek nem maradhat egyedül a lovardában!
- A lóra ültetés előtt a szülő (kísérő) adjon tájékoztatást a gyermek aktuális állapotáról, hangulatáról!

A kísérő a foglalkozás ideje alatt maradjon elérhető közelségben!

Elérhetőségek

- A Magyar Lovasterápia Szövetség
- telefonszáma: 06 1 47 57 018 vagy 06 1 47 57 000, email: mltsz@gyermekmento.hu

Ezeket a címeket bárki kaphat felvilágosítást, hogy az országban hol végeznek lovasterápiát.

Néhány lovasterápiával foglalkozó szervezet:

Mosonmagyaróvár környéke- Máriakálnok
Immanuel Lovasterápia Alapítvány - Faragó György
Telefon: 06 96 211435 vagy 06 70 3874813
Email: king-george@freemail.hu

Budapest – Soroksár
Lovasterápia Fogyatékkal Élőknek Egyesület - Jámbor Péter
Telefon: 06 30 2037218
Honlap: www.freeweb.hu/ltfe

