

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Iris SEGA

**VPLIVI TERAPEVTSKEGA JAHANJA NA OSEBE Z
MOTNJAMI V RAZVOJU IN OBNAŠANJE KONJA
OB DELU Z NJIMI**

DIPLOMSKO DELO

Visokošolski strokovni študij

Domžale, 2005

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Iris SEGA

**VPLIVI TERAPEVTSKEGA JAHANJA NA OSEBE Z MOTNJAMI V
RAZVOJU IN OBNAŠANJE KONJA OB DELU Z NJIMI**

DIPLOMSKO DELO
Visokošolski strokovni študij

**INFLUENCE OF THERAPEUTHIC RIDING ON HANDICAPPED
PERSONS AND BEHAVIUOR OF THE INVOLVED HORSE**

GRADUATION THESIS
Higher professional studies

Ljubljana, 2005

Diplomsko delo je zaključek Visokošolskega strokovnega študija kmetijstva – zootehniko. Opravljeno je bilo na Konjerejskem Centru Krumperk-BF, Društvu Sožitje – Mengeš, Katedri za prašičerejo in Oddelka za zootehniko Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.

Komisija za dodiplomski študij Oddelka za zootehniko je za mentorja diplomskega dela imenovala prof. dr. Ivana Štuhca.

Recenzent: prof. dr. Franc Habe

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik: doc. dr. Silvester ŽGUR
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Član: prof. dr. Ivan ŠTUHEC
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Član: doc. dr. Doroteja JELENC
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

Član: prof. dr. Franc HABE
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Datum zagovora:

Delo je rezultat lastnega raziskovalnega dela.

Iris Sega

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Vs

DK UDK 159.9:636.1(043.2)=863

KG konji/terapevtsko jahanje/specialna in rehabilitacijska pedagogika

KK AGRIS L20

AV SEGA, Iris

SA ŠTUHEC, Ivan (mentor)/JELENC, Doroteja (somentor)

KZ SI-1230 Domžale, Groblje 3

ZA Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

LI 2005

IN VPLIVI TERAPEVTSKEGA JAHANJA NA OSEBE Z MOTNJAMI V RAZVOJU
IN OBNAŠANJE KONJA OB DELU Z NJIMI

TD Diplomsko delo (visokošolski študij)

OP IX, 63 str., 31 pregl., 12 sl., 2 pril., 46 vir.

IJ sl

JI sl/en

AI Ugotavljali smo vpliv terapevtskega jahanja na psihofizično stanje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. S pomočjo opazovanja terapevtskega jahanja, ki je potekalo 6 let na Konjerejskem centru Krumperk-BF, pogovorov z osmimi udeleženci in rezultatov analiz anket, ki smo jih izvedli v Društvu Sožitje z udeleženci jahanja, njihovimi starši oz. skrbniki in inštruktorjem jahanja, smo skušali dokazati, da terapevtsko jahanje pozitivno vpliva na izboljšanje statičnega in dinamičnega ravnotežja ter drže telesa, razvoj zavesti o svojem telesu, gibljivost mišic in zmanjšanje njihove napetosti. Učinki jahanja in stika s konjem se odražajo tudi v izboljšanju koncentracije, komunikacije in motivacije ter zmanjšanju agresivnosti, napetosti in nestrpnosti. Poveča se pozornost, samozavest, samodisciplina in samospoštovanje. Učijo se premagovati sami sebe in razvijati pozitiven odnos do živali in ljudi. Terapevtsko jahanje jim pomaga pri obvladovanju in reševanju problemov ter ponuja pozitivno izkušnjo nečesa novega. Konji se drugače obnašajo, če jih jahajo majhni otroci ali osebe s posebnimi potrebami. Postanejo bolj potrpežljivi, umirjeni in ne reagirajo tako hitro na negativne dražljaje iz okolice.

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Vs

DC UDC 159.9:636.1(043.2)=863

CX horses/therapeutic riding/special and rehabilitation pedagogics

CC AGRIS L20

AU SEGA, Iris

AA ŠTUHEC, Ivan (supervisor)/JELENC, Doroteja (co-supervisor)

PP SI-1230 Domžale, Groblje 3

PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Zootechnical Department

PY 2005

TI INFLUENCE OF THERAPEUTIC RIDING ON HANDICAPPED PERSONS AND
THE BEHAVIOUR OF THE INVOLVED HORSE

DT Graduation Thesis (Higher studies)

NO IX, 63 p., 31 tab., 12 fig., 2 ann., 46 ref.

LA sl

AL sl/en

AB With this study we tried to determine the effects of therapeutic riding on the physical and mental well-being of persons with mild developmental disabilities. Based on the six years observation of therapeutic riding, which took place at Krumperk Horsebreeding Centre-BF and the discussions with 8 participants and analysis of surveys conducted in the society Sožitje which included the participants of the programme, their parents (or guardians) and the riding master, we tried to show the benefits of therapeutic riding. We concluded that therapeutic riding can help improve static and dynamic balance and the posture of the body, increase physical self-awareness, improve muscular flexibility and reduce muscular tension. The benefits of therapeutic riding and the experience of physical contact with the horse can also improve concentration, attentiveness, motivation and communication skills, increase one's self-confidence, discipline and self-respect, as well as reduce aggressiveness, tension and anxiety in persons with special needs. The participants gain more self-control and learn how to develop a positive attitude towards animals and human beings. Therapeutic riding helps them deal with and solve problems, and offers a positive experience of something new. The animals behave differently when ridden by small children or persons with special needs. They grow more tolerant, calm and do not respond compulsively to negative influence from their environment.

KAZALO VSEBINE

	str.
Ključna dokumentacijska informacija (KDI)	III
Key words documentation (KWD)	IV
Kazalo vsebine	V
Kazalo preglednic	VIII
Kazalo slik	X
Kazalo prilog	XI
1 UVOD	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 TERAPEVTSKO JAHANJE	2
2.1.1 Zdravilno jahanje	3
2.1.2 Rekreativno jahanje	3
2.1.3 Hipoterapija	4
2.2 UPORABA TERAPEVTSKEGA JAHANJA	4
2.2.1 Telesne poškodbe	5
2.2.1.1 Multipla skleroza	5
2.2.1.2 Cerebralna paraliza	6
2.2.1.3 Poliomyelitis	7
2.2.1.4 Spina bifida	7
2.2.1.5 Posttravmatska nevrološka obolenja	8
2.2.1.6 Ortopedske motnje v gibanju	8
2.2.1.7 Slepota in gluhost	8
2.2.2 Psihosocialne motnje	9
2.2.2.1 Mentalna retardacija	9
2.2.2.2 Downov sindrom	9
2.2.2.3 Depresija	9
2.2.2.4 Avtizem	10
2.3 MOREBITNI ŠKODLJIVI VPLIVI TERAPEVTSKEGA JAHANJA	10
2.4 OSNOVNE ZNAČILNOSTI KONJA	11
2.4.1 Psihologija konj	12
2.4.2 Komunikacija konj	13
2.4.3 Zaznavanje	14

2.5	OSKRBA KONJA	14
2.5.1	Prehrana konj	14
2.5.2	Nega kopit in kovanje	15
2.5.3	Oprema jahalnega konja	16
2.5.4	Zakaj in kako šolamo konja	16
2.5.5	Hlev	18
2.5.6	Izpusti	18
2.5.7	Jahališče	19
2.6	IZBIRA KONJA ZA TERAPEVTSKO JAHANJE	19
2.6.1	Pridobivanje kondicije	20
2.6.2	Treniranje konja za terapevtsko jahanje	20
2.7	OPREMA TERAPEVTSKEGA KONJA	21
2.7.1	Sedla	22
2.7.2	Podsedelnice	22
2.7.3	Stremena	22
2.7.4	Vajeti	23
2.7.5	Pregrinjalo za sedlo	23
2.7.6	Sedelni pasovi	23
2.7.7	Čelade	23
2.7.8	Pripomočki za zajahanje	24
2.7.9	Pravilen položaj v sedlu	24
2.8	ODNOS MED KONJEM IN OSEBAMI Z MOTNJAMI V RAZVOJU	24
2.9	PRAKTIČNA IZVEDBA TERAPEVTSKEGA JAHANJA	25
2.9.1	Varnost in skupina	25
2.9.2	Struktura ure terapevtskega jahanja	25
2.9.3	Osnovne vaje na konju	26
2.9.4	Različne igre na konju	27
2.10	UČINKI TERAPEVTSKEGA JAHANJA	28
2.10.1	Fizični učinki	29
2.10.2	Psihični učinki	29
2.11	PRAKTIČNA IZVEDBA HIPOTERAPIJE	30
2.11.1	Sojahanje	32
2.11.2	Nekateri položaji za otroke	32
3	MATERIAL IN METODE	33
3.1	KONJEREJSKI CENTER KRUMPERK	33

3.2	DRUŠTVO SOŽITJE – MENGEŠ	34
3.3	TERAPEVTSKO JAHANJE NA KC KRUMPERK	35
3.4	METODE	39
4	REZULTATI	40
4.1	REZULTATI ANALIZE ANKET	40
4.1.1	Anketa 1: Vprašanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	40
4.1.2	Anketa 2: Vprašanja za starše oz. skrbnike	44
4.1.3	Anketa 3: Vprašanja za inštruktorico jahanja	49
4.1.4	Učinki terapevtskega jahanja na posamezne udeležence	53
4.1.5	Odnos konja do oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	55
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	56
5.1	RAZPRAVA	56
5.2	SKLEPI	58
6	POVZETEK	60
7	VIRI	61
	ZAHVALA	
	PRILOGE	

KAZALO PREGLEDNIC

Pregl. 1: Priprava oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju za terapevtsko jahanje	str. 40
Pregl. 2: Predstavitev terapevtskega jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	40
Pregl. 3: Razlogi za obiskovanje terapevtskega jahanja pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	41
Pregl. 4: Veselje do udeležbe na terapevtskem jahanju pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	41
Pregl. 5: Strah udeležencev pred konjem in jahanjem	41
Pregl. 6: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju med jahanjem	42
Pregl. 7: Pomoč inštruktorja jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pri terapevtskem jahanju	42
Pregl. 8: Ukvarjanje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju s konjem pred uro jahanja in po njej	43
Pregl. 9: Odnos oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do težavnosti jahanja	43
Pregl. 10: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju po uri jahanja	43
Pregl. 11: Pogostost terapevtskega jahanja, ki bi si jo želele osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	44
Pregl. 12: Predstavitev terapevtskega jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	44
Pregl. 13: Veselje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do udeležbe na terapevtskem jahanju	45
Pregl. 14: Strah oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pred konjem	45
Pregl. 15: Vpliv jahanja na strah pred neznanim pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	45
Pregl. 16: Odnos oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do konja	46
Pregl. 17: Občutki ob jahanju, ki jih imajo po mnenju staršev ali skrbnikov osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	46

Pregl. 18: Spremembe pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, na katere je vplivalo terapevtsko jahanje	47
Pregl. 19: Trajanje sprememb, ki so se pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pojavljale med obiskovanjem terapevtskega jahanja	47
Pregl. 20: Spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do ljudi	48
Pregl. 21: Vplivi na težave oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	48
Pregl. 22: Pogostost jahanja	48
Pregl. 23: Spremembe v poteku ure jahanja	49
Pregl. 24: Začetni strah pred konjem pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	49
Pregl. 25: Opažene trajne spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	50
Pregl. 26: Spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, opazne med uro jahanja	50
Pregl. 27: Počutje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju na konju	50
Pregl. 28: Priporočljiva pogostost jahanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	51
Pregl. 29: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju po uri jahanja	51
Pregl. 30: Napornost jahanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju	52
Pregl. 31: Spremembe v obnašanju konja	52

KAZALO SLIK

	str.
Sl. 1: Šolski konji na KC Krumperk. Bela (kobila za terapevtsko jahanje) je prva kobila z desne (foto: Habe, 2000).	33
Sl. 2: Udeleženci terapevtskega jahanja z inštruktorico jahanja Mojco Ogrin, vodjo skupine go. Silvo Drešar in kobilo Belo (foto: Habe, 1999)	35
Sl. 3: Vaje za razgibavanje in sprostitev na konju (foto: Habe, 1999)	36
Sl. 4: Vaje za razgibavanje in sprostitev na konju (foto: Jordan, 2003)	36
Sl. 5: Kobila Bela brez sedla na pašniku. Šolska kobila je bila namenjena terapevtskemu jahanju in opazovanju njegovih učinkov (foto: Habe, 2005).	37
Sl. 6: Zajahanje s pomočjo stopnic (foto: Habe, 1999)	39
Sl. 7: Pomoč pri zajahanju (foto: Jordan, 2003)	39
Sl. 8: Jahanje in stik s konjem pozitivno vplivata na udeležence (foto: Habe, 1999).	53
Sl. 9: Kobila Bela v izpustu z ostalimi sovrstnicami v času počitka (foto: Habe, 2005)	55
Sl. 10: Udeleženci so kobilo gladili z rokami, jo krtačili in se z njo pogovarjali. Kobila je stala popolnoma mirno in delovala zadovoljno (foto: Jordan, 2003)	57
Sl. 11: Udeleženci so kobilo gladili z rokami, jo krtačili in se z njo pogovarjali. Kobila je stala popolnoma mirno in delovala zadovoljno (foto: Jordan, 2003)	57
Sl. 12: Inštruktorica jahanja je varno vodila udeležence na lonži (foto: Habe, 1999).	58

KAZALO PRILOG

Priloga A: Primer anketnega vprašalnika

Priloga B: Ploščad za zajahanje, slika (Sega, 2004)

1 UVOD

Na konja že od nekdaj gledamo kot na izjemno žival. Izžareva moč, veličino, samostojnost in ponos. Izraža svojo naklonjenost in je pripravljen sodelovati z nami. S svojim naravnim obnašanjem nas zmeraj znova fascinira. Na konjevem hrbtu se tudi mi počutimo sposobne, ponosne in samozavestne. Daje nam občutek moči in drugačnosti. Sprejema vsakega človeka, ki je dober z njim. Zato je terapija s konji lahko zelo uspešna oblika zdravljenja oz. pomoči osebam s posebnimi potrebami. Stik s konjem jih osrečuje in jim daje občutek, da so tudi sami zmožni delati stvari kot ostali ljudje. S skrbjo za konje in jahanjem dosegajo nekaj več, konj pa jih sprejema take, kot so. Obenem se pri jahanju tudi razgibajo. Način konjevega hoda in njegova telesna temperatura lahko vplivata na izboljšanje njihovih fizičnih težav. V prijetnem okolju osebe s posebnimi potrebami sproščajo svoje napetosti in obremenitve ter se družijo z ljudmi, ki jih razumejo in sprejemajo. Učijo pa se tudi pozitivnega odnosa do živih bitij.

Terapevtsko jahanje je v tujini že dolgo priznana dejavnost, pri nas pa se je šele začela uveljavljati. Za njegovo izvajanje so potrebni primerno usposobljeni strokovnjaki in zanesljiv jahalni konj. Če je terapevtsko jahanje pravilno predpisano in izvajano, so njegovi učinki izredno pozitivni. Osebe s posebnimi potrebami imajo ponavadi velike probleme z normalnim vključevanjem v okolico in navezovanjem stikov. Pri njih so prisotne tudi druge psihosocialne in fizične težave. S pomočjo terapevtskega jahanja, stika z živaljo ter prijetnega okolja in pozitivnega stika s soljudmi poskušamo težave omiliti oz. popolnoma odpraviti.

Namen diplomskega dela je:

1. Predstaviti težave, s katerimi se srečujejo osebe s posebnimi potrebami, in vpliv terapevtskega jahanja na izboljšanje njihovega psihofizičnega stanja.
2. Predstaviti konja, njegovo psihologijo, načine oskrbe in osnove šolanja, opremo, ki jo uporabljamo.
3. Opisati način izbire primerne konja za terapevtsko jahanje in njegovo treniranje.
4. Opisati potek terapevtskega jahanja in učinke gibanja konja na osebe s posebnimi potrebami.
5. Definirati odnos med konjem in osebami s posebnimi potrebami.



2 PREGLED OBJAV

2.1 TERAPEVTSKO JAHANJE

Živali so imele že od nekdaj velik vpliv na človeka. V preteklosti so služile predvsem za hrano in delo, danes pa so vse bolj naši družabniki in pomočniki. Otroci imajo do živali poseben odnos in precej hitreje navežejo z njimi stike in prijateljstvo kot večina odraslih (če seveda niso imeli slabih izkušenj ali pa so jih starši prestrašili). Žival ima v otrokovem življenju posebno vlogo, saj vpliva na njegov socialno-emocionalni razvoj, družinske odnose in otrokovo počutje. Otrok s pomočjo živali razvija občutek odgovornosti, prijateljstva in zdravega odnosa do živih bitij, s tem pa vpliva na razvoj samospoštovanja. Živali predstavljajo za otroka mnogokrat tudi vir socialne podpore in ga motivirajo, da se ukvarja z aktivnostmi, s katerimi se drugače ne bi. Friedmann in sodelavci (2000, cit. po Tušak in Tušak, 2002) trdijo, da imajo živali pomemben vpliv tudi na počutje človeka. Z raziskavami so dokazovali pozitiven vpliv prijaznih živali na kardiovaskularno zdravje oz. splošno zdravje, na primer znižanje krvnega pritiska in srčnega utripa, ter zmanjševanje stresa in anksioznosti (Tušak in Tušak, 2002).

Začetki uporabe konja v terapevtske namene segajo že v obdobje stare Grčije. Grki so neozdravljivim bolnikom predpisovali jahanje. Eno prvih študij o terapevtskem jahanju je v Parizu napisal Chassigne leta 1875. Preučeval je pozitivne učinke jahanja na osebah z nevrološkim obolenji, hemiplegijo in paraplegijo. Ugotovil je izboljšanje drže, ravnotežja in mišične kontrole (Zadnikar, 2003). Med prvo svetovno vojno so predpisovali terapevtsko jahanje ranjenim vojakom v bolnišnici Oxford v Angliji. Do leta 1950 so britanski fizioterapevti predpisovali jahanje kot terapijo za vse oblike invalidnosti. Kasneje (leta 1952) je gospa Liz Hartel kljub paralizi nog (zaradi poliomielitisa) osvojila srebrno olimpijsko medaljo v dresurnem jahanju na olimpijadi v Helsinkih, kar je prav tako vplivalo na razvoj jahanja kot terapevtske metode. Liz in Ulla Harpoth, slednja je bila fizioterapevtka, sta nadaljevali uporabo konja v terapevtske namene pri svojih bolnikih. V ZDA se je terapevtsko jahanje razvilo kot oblika rekreacije in sredstvo motivacije (Terapijsko jahanje, 2004). Na začetku 60. let sta v Ameriki obstajala dva centra za terapevtsko jahanje. Po letu 1969 je bila v Ameriki ustanovljena zveza za terapevtsko jahanje NARHA (North American Riding for the Handicapped), kar je vplivalo na širjenje podobnih centrov povsod po svetu (Kittredge, 2003). Pri nas se je s hipoterapijo za osebe z multiplo sklerozo prva začela strokovno ukvarjati ga. Vanica Petrovič. V Zdravilišču Topolšica, kjer je zaposlena kot višja fizioterapevtka, je začela že leta 1989 skupaj z možem izvajati hipoterapijo za osebe z multiplo sklerozo. Leta 1994 je uspešno opravila tečaj hipoterapije v Avstriji (Petrovič, 2001). Pri nas je še vedno vodilna oseba na tem področju. Hipoterapijo strokovno izvajajo tudi v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku, kjer jo vodi ga. Monika Zadnikar, ki je specializirana nefrofizioterapevtka in hipoterapevtka (Vošnjak, 1997). S terapevtskim jahanjem se v Sloveniji v zadnjem času ukvarja vse več ljudi. Terapevtsko jahanje izvajajo tudi v Centru Dolfke Boštjančič na Igu (Kocmur, 2002), Konjeniškem klubu Škofja vas v Celju (Einspieler 2000), Konjeniškem klubu Rakičan v Murski Soboti (Terapevtsko jahanje, 2005), Konjeniškem klubu »Karlo« v Meljskem hribu (Slovenia, 2005), Zavodu za varstvo in usposabljanje dr. Marijana Borštnarja Dornava (Zavod, 2005), Konjerejskem centru Krumperk-BF in drugih centrih ali zavodih po Sloveniji.

Izraz terapevtsko jahanje uporabljamo za vse oblike uporabe konja, namen je izboljšati kvaliteto življenja ljudem s posebnimi potrebami. Cilj rehabilitacije oseb s posebnimi potrebami je njihovo vključevanje v vsakdanje življenje, okolje in družbo. S terapevtskim jahanjem zato skušamo izboljšati ali na novo vzpostaviti motene funkcije (Tušak in Tušak, 2002).

Ločimo tri vrste terapevtskega jahanja (Tušak in Tušak, 2002):

- zdravilno jahanje,
- rekreativno jahanje,
- zdravljenje s pomočjo konja (hipoterapija).

Glavni princip jahanja kot terapevtske metode je prenos konjevega ritmičnega, mehkega in točnega gibanja na jahača. Ta se aktivno odzove na dražljaje. V eni minuti se na vse mišične skupine jahača prenese 60 impulzov. Ob tem so posamezne skupine mišic prisiljene k sprotnemu prilagajanju – biofeedback. Takih impulzov ni mogoče spodbuditi z nobenim umetnim pripomočkom (Mileke, 1989).

2.1.1 Zdravilno jahanje

Zdravilno jahanje spada predvsem na področje pedagogike, čeprav se prepleta tudi z medicino in športom. Imenujemo ga tudi specialno pedagoško jahanje in voltiziranje. Vodi ga lahko specialni pedagog z diplomo o dodatnem usposabljanju. Program jahanja je izdelan za vsakega posameznika (Zadnikar, 2003). Zasnovan je na terapevtskih ciljih, ki zajemajo socialno, psihološko, psihoterapevtsko in rehabilitacijsko področje (Tušak in Tušak, 2002). Ta vrsta jahanja je primerna za osebe s posebnimi potrebami, kot so mentalno retardirane osebe, psihične bolnike in osebe s težavami v obnašanju in pri učenju (Zadnikar, 2003).

Primeren je zanesljiv konj, ki je usposobljen za pedagoško jahanje. Naloga specialnega pedagoga je, da odkrije in izpostavi možnosti in sposobnosti oseb s posebnimi potrebami ter poskuša zmanjšati njegove pomanjkljivosti. Ko je oseba na konju ali z njim, so njene sposobnosti in težave opaznejše, saj jo konj motivira, da se zanj bolj potrudi. Pomembno je, da sposobnosti utrdimo in jih ne podcenjujemo ali precenjujemo. S tem vplivamo na pogum glede spoznavanja novih stvari, sprejemanje lastnih mej in lažje nadaljevanje že naučenega. Zato naj bo specialni pedagog vedno pripravljen na prilagajanje vsakemu posamezniku, ki ne glede na posebne potrebe v okviru svojih zmožnosti na tak način lahko prevzame odgovornost za lastna dejanja in postane na svoj način inovativen (Zadnikar, 2003).

2.1.2 Rekreativno jahanje

Prav tako kot zdravilno jahanje se tudi rekreativno prepleta s pedagogiko in medicino, vendar spada predvsem na področje športa. V rekreativno jahanje so vključene osebe s posebnimi potrebami oz. raznimi oblikami hendikepa z zdravniškim potrdilom o indikaciji. Cilji rekreativnega jahanja so povečati samospoštovanje in dobro počutje, saj se osebe lahko udeležujejo športnih tekmovanj v družbi zdravih oseb ali pa se le zabavajo in sproščajo (Petrovič, 2001). Rekreativno jahanje vodi inštruktor jahanja z diplomo o dodatnem usposabljanju. Za izvajanje je primeren zanesljiv jahalni ali terapevtski konj. Učenje jahanja poteka enako kot tečaj jahanja, le da moramo zagotoviti prilagojeno opremo.

Prav tako moramo biti pozorni na asociirane reakcije in morebitno asimetričnost jahača. Poučiti se moramo o boleznih in stanju oseb s posebnimi potrebami in možnimi kontraindikacijami za jahanje (Zadnikar, 2003).

2.1.3 Hipoterapija

Hipoterapija spada predvsem na področje medicine. Je dopolnilna dejavnost fizioterapije, ki se odvija na konju in s konjem. Oseba se mora neprestano prilagajati gibanju konja in se z njim uskladiti, kar vpliva na mišično napetost. Tako spodbujamo razvoj podpornih vzravnalnih in ravnotežnih reakcij, ki so potrebne pri gibanju (Terapije, 2003). Izvaja jo lahko fizioterapevt s podiplomskim študijem iz nevrologije ali vsaj s sedmimi leti izkušenj na področju dela z nevrološkimi bolniki (Petrovič, 2004). Hipoterapijo predpiše zdravnik. V nekaterih državah se krije iz zdravstvenega zavarovanja (Habe, 2005). Priporočljiva je za osebe z motoričnimi motnjami, ki nastanejo kot posledica cerebralne paralize, in nevrološkimi obolenji, kot sta multipla skleroza in hemiplegija. Na jahača, ki pravilno in vzravnano sedi na konju, se preko konjskega hrbta prenaša 90 do 110 tridimenzionalnih impulzov na minuto. Ti so zelo podobni človeški hoji. Prav taki nihajni impulzi se prenašajo tudi v primeru hitrejšega hoda konja in centrifugalnih sil, ki nastajajo ob menjavi smeri in premiku konja z mesta (Zadnikar, 2003). S tem gibanjem prisilimo posamezne mišične skupine in njihov krmilni sistem, da se sproti prilagajajo kot odgovor na impulze konja. Gibanje jahača torej ni pasivno, temveč je aktivna reakcija na impulze (Mileke, 1989). S tem, ko se oseba prilagaja gibanju konja, se sprošča mišični tonus in spodbuja ravnotežje. S stalnim prilagajanjem gibanju konja treniramo položaj in normalno vzravnost telesa, ki je osebam s posebnimi potrebami potrebna v vsakdanjem življenju (Zadnikar, 2003).

Hipoterapija je zdravljenje s pomočjo konja. Temelji na nevrofiziološki osnovi. Pri hipoterapiji je osnovno gibanje konja korak, le v izjemnih primerih tudi kas. Galopa ne uporabljamo. Pomembna je predvsem pravilna drža in ravnotežje osebe na konju, kar dosežemo z vajo. Le pravilna drža omogoči optimalni gibalni vzorec telesa in s tem trening neobvladljivih mišic in uravnavanje njihovega tonusa (Petrovič, 2001).

Pred začetkom izvajanja hipoterapije je potrebno narediti načrt za vsakega posameznika. Hipoterapijo vodi profesionalni tim, ki je ponavadi sestavljen iz hipoterapevta, vodnika konja in pomočnika. Pomembno je, da so vsi skupaj usklajeni in da upoštevajo izdelan načrt terapije, ki je drugačen za vsakega posameznika. Program terapije naj bi upošteval individualne cilje, anamnezo in specifične težave, ki se pojavljajo. Vedno si moramo postaviti tudi cilje, ki jih želimo uresničiti. Napredek je v veliki meri odvisen od morebitnega poslabšanja stanja bolezni, razpoloženja jahača med uro jahanja in pripravljenosti posameznika, da se aktivno vključi v sam proces terapije (Zadnikar, 2003).

2.2 UPORABA TERAPEVTSKEGA JAHANJA

Vedeti moramo, kdaj doseže jahanje terapevtski namen. Terapevtsko jahanje je koristno in priporočljivo pri naslednjih boleznih, psihosocialnih motnjah in motnjah v razvoju:

- multipla skleroza (Petrovič, 2001),
- cerebralna paraliza (Petrovič, 2001),
- spastični tortikolis (Petrovič, 2001),

- spina bifida (Petrovič, 2001),
- poliomielitis (Petrovič, 2001),
- Parkinsonova bolezen (Petrovič, 2001),
- postvnetna nevrološka obolenja (Petrovič, 2001),
- posttravmatska nevrološka obolenja (Petrovič, 2001),
- degenerativna nevrološka obolenja (Petrovič, 2001),
- razvojno pogojena nevrološka obolenja (Petrovič, 2001),
- nekatera psihična obolenja (težke depresije, vedenjske motnje), (Kittredge, 2003),
- ortopedske motnje gibanja (Kittredge, 2003),
- amputacije in prirojene deformacije udov (Kittredge, 2003),
- artritis (Kittredge, 2003),
- motnje sluha (Kittredge, 2003),
- motnje vida (Kittredge, 2003),
- progresivne mišične distrofije (Kittredge, 2003),
- mentalna retardacija (Kittredge, 2003),
- Downov sindrom (Kittredge, 2003),
- avtizem (Kittredge, 2003).

2.2.1 Telesne poškodbe

2.2.1.1 Multipla skleroza

Multipla skleroza je bolezen osrednjega živčevja, vzrok zanjo pa ni poznan. Sklepajo, da je bolezen v določeni meri dedna, na njen razvoj pa vplivajo tudi virusna obolenja in avtoimunska dogajanja. Kaže se v postopnih izpadih živčnih dejavnosti zaradi sprememb živčnega tkiva. Ovojnice živčnih vlaken propadajo, oporno tkivo živca pa začne hitro rasti in tvori zatrdline. S tem je moten prenos sporočila. Je precej pogosta bolezen, k njej pa so bolj nagnjene ženske. Večinoma se pojavi med 20. in 40. letom starosti. Ni nalezljiva in je neozdravljiva. Prvi znaki se kažejo v prizadetem vidu, vrtoglavici in nestabilni hoji. Govor postane počasen, udi pa pogosto spastično ohromljeni z bolj impulzivnimi refleksi. Telesne funkcije postanejo nekontrolirane. Moteno je tudi delovanje mehurja in črevesja. Prihaja do spastičnosti okončin, pomanjkanja moči in težav z ravnotežjem. Osebe se hitro utrudijo. Simptomi so pri vsakem posamezniku različni, prav tako potek bolezni. Pomembno je, da oseba še vedno ostane čimbolj vsestransko aktivna in vključena v okolico (Petrovič, 2001). Pogosto so nagnjeni k depresijam ali pretiranemu optimizmu in nočejo dojeti resnosti svoje bolezni. Sčasoma se razvije demenca. Ob skrbni negi nekateri bolezenski znaki izginejo. Značilna so obdobja poslabšanja, med njimi pa ostaja bolezen nespremenjena. Po postavljeni diagnozi je življenjska doba oseb z multiplo sklerozo okoli 25 let (Kittredge, 2003).

Med uro jahanja skušamo ustvariti čimbolj vedro atmosfero in narediti uro zabavno. Visoka vročina ali mraz lahko vplivata na poslabšanje bolezni. V primeru slabega mišičnega tonusa je zaželeno, da je konj širok, če ima jahač iztegnjene aduktorje, pa ozek. Konj naj bo občutljiv na pritisk jahačevih nog, miren in naučen poslušati glasovne ukaze. Pri jahanju uporabljamo sedlo in stremena devonshire, ki jih namestimo tako, da nudijo maksimalno oporo. Na sedlo namestimo posebno pregrinjalo iz ovčje volne ali umetnih materialov (Kittredge, 2003).

Med jahanjem moramo biti pozorni na znake utrujenosti, saj jih jahači ne zaznajo in bi pretiravali. Ob pojavu teh znakov jahanje prekinemo ali naredimo krajši odmor. Jahanje pomaga izboljšati držo in hojo, normalizirati mišični tonus, kontrolirati držo glave, popravi pa se tudi gibanje rok, hrbtne miškulature in dihanja (Petrovič, 2001).

2.2.1.2 Cerebralna paraliza

Pojavijo se stereotipni, nekoordinirani vzorci gibanja, ki so posledica motenega tonusa in prisotnih toničnih refleksov (Tušak in Tušak, 2002). Najpogosteje nastanejo zaradi poškodbe motoričnega dela možganov. Če pride do poškodbe tudi drugih delov možganov, je lahko prizadet sluh in vid, nastajajo težave pri učenju, zaostane mentalni razvoj (Kittredge, 2003).

Vzroki za take poškodbe so (Kittredge, 2003):

- pomanjkanje kisika v možganih ali možganske krvavitve, ki nastanejo ob porodu, takoj po rojstvu ali v prvih letih življenja,
- zlatenica pri novorojenčkih,
- fizične poškodbe možganov,
- nevrološke motnje gibanja.

Poznamo več oblik cerebralne paralize. Spastična oblika je najbolj pogosta (povečan mišični tonus, slaba koordinacija), obstajajo pa še ataksična oblika (zmanjšan mišični tonus, motnje ravnotežja), atetoidna oblika (različen mišični tonus v rokah in nogah, zmanjšana koordinacija, govorne motnje), hipotonična oblika, ki je bolj redka (slabo mišično delovanje, porušeno ravnotežje) in rigidna oblika (zelo povečan mišični tonus, stalna paraliza mišic). Bolezen se redko pojavi v čisti obliki. Ponavadi se med sabo prekriva več simptomov. Lahko sta prizadeta tudi vrat in glava. Pri osebah s hipotonično in spastično obliko je nujno predhodno segrevanje, da se mišice sprostijo. Za njih je primeren ozek konj z gladkim, ritmičnim hodom. Zajahanje naj bo počasno, noge lahko poravnamo v pravilen položaj šele po segrevanju. Začnemo s počasnim, neimpulzivnim hodom po ravni liniji in postopno preidemo v živahen hod v krogu. Jahača spodbujamo k pravilni drži glave, da bi olajšali gibanje rok. Delamo dvostranske vaje, kot so obračanje rok, prstov in celega telesa, da normaliziramo mišični tonus. Pri ataksični, atetoidni in hipotonični obliki bolezni je primeren širok konj z živahnim hodom. Pri ataksični obliki delamo različne vaje za ravnotežje, medtem ko pri atetoidni te vaje niso primerne. Pri slednji pustimo konja, da s svojim gibanjem spodbuja sproščanje mišic. Pri hipotonični obliki delamo vaje za prenos teže, simetrijo v sedlu in ravnotežje. Pozorni moramo biti na znake utrujenosti. Jahača spodbujamo, da ima glavo v pravilnem položaju, saj tako lažje uporablja roke, in da simetrično sedi v sedlu. Spomnimo ga, da pogoltno slino (Kittredge, 2003).

Pri jahačih s spastično obliko je na začetku priporočljivo uporabljati samo podsedelnico in sedelni pas ali ozko sedlo. Primerna so stremena devonshire, če pa noga leze iz stremena, jo pritrdimo z elastiko. V primeru padca mora elastika počiti. Če se jahač nagiba preveč naprej, lahko povessimo prednji del sedla in mu s tem omogočimo pravilen položaj medenice (Kittredge, 2003).

2.2.1.3 Poliomielitis

Imenuje se tudi spinalna otroška bolezen. Povzročajo jo virusi, prisotni v okuženi vodi, mleku ali odplakah. Virusi največkrat v hrbtenjači napadejo motorične živce, ki prenašajo dražljaje za gibanje iz možganov v mišice. Ločimo tri tipe poliomielitisa, ki se pojavljajo v obliki večjih ali manjših epidemij (tip 1 in 3) ali pa kot posamezni primeri (tip 2). Ustrezna zaščita je cepljenje z oslavljenimi virusi, ki sprožijo tvorbo protiteles. Če otrok ni cepljen, virusi prehajajo skozi sluznico prebavil v limfatično tkivo. Tam se razmnožijo in preidejo v kri. Začetni znaki so različni in ponavadi podobni navadni gripi. Kasneje nastanejo mišične ohromitve različnega obsega (Bajt, 1991). Bolezen lahko mine brez simptomov, lahko se pojavijo akutni znaki podobni meningitisu ali pride do paraliz različnih delov telesa. Te se pojavijo asimetrično in so neozdravljive. Najpogostejše prizadenejo mišice nog in vodijo do oslabljenega ravnotežja (Kittredge, 2003).

Za jahače s poliomielitisom je primeren srednje širok ali širok konj z aktivnim hodom. Biti mora občutljiv na taktilne in glasovne ukaze. Oseba lahko jaha s protezami ali brez. Pozorni moramo biti na slabo delovanje mišic rok in nog, posebno pri zajahanju, saj ni nujno, da so slabosti očitne. Vadimo aktivne gibe, kot so polsedeči položaj in lahko jahanje. Uporabljamo volneno podsedelnico in stremena devonshire (Kittredge, 2003).

2.2.1.4 Spina bifida

Prirojena okvara, pri kateri so posamezna vretenca nepravilno razvita. Prizadeta vretenca ostanejo na zadnjem delu razcepljena. Glede na velikost razcepljenega dela prihaja do motenj v razvoju hrbtenjače in s tem do nevroloških motenj. Okvara se pojavi v prvih 28 dneh nosečnosti. Po nekaterih raziskavah naj bi bil eden od vzrokov pomanjkanje folne kisline, saj naj bi jemanje te zmanjšalo nastanek spine bifide za več kot 50 % (Kittredge, 2003).

Bolezen delimo na več stopenj (Kittredge, 2003):

- Spina bifida occulta: Najblažja oblika, ki ne povzroča večjih težav. Čeprav nekatera vretenca niso popolnoma razvita, je hrbtenjača zaščitena s svojimi ovojnicami. Na koži ni vidnih izboklin.
- Meningocela: Zaradi razcepljenih vretenc se izbočijo hrbtenjačne ovojnice. Vidna je izboklina na koži, ki pa vsebuje samo ovojnice, ne pa tudi hrbtenjače. Ponavadi ne pride do nevroloških okvar.
- Mielomeningocela: Vretenca so razcepljena v takem obsegu, da prihaja do izbočenja in deformacije hrbtenjače ob ovojnicah. Praviloma nastanejo nevrološke okvare.
- Mielocela: Najtežja oblika, kjer je hrbtenjača popolnoma deformirana in se nahaja neposredno pod kožo.

Simptomi so posledica deformacije hrbtenjače. Prihaja do slabosti ali paralize mišic na nogah in inkontinence. Motorika je znatno oslABLJENA, kar otežuje ali celo onemogoča gibanje. Zaradi paralize se mišice krčijo. Pri osebah s spino bifido je priporočljivo začeti terapevtsko jahanje že v zgodnji mladosti, kot preventiva pred nastajanjem krčev. Med jahanjem moramo biti pozorni na poškodovana mesta ali rane in pojav preležanin. Na konju delajo vaje za ravnotežje, držo in kontrolo telesa. Nekateri jahači imajo vstavljen poseben kateter – šen (od glave do trebuha), ki odstranjuje odvečen likvor iz osrednjega živčnega

sistema. Pri njih moramo biti pozorni na pravilno funkcioniranje katetra. Jahači se na konju ne smejo nagibati nazaj in naprej. Vedno naj še ena oseba hodi zraven ob konju. Primeren je širok konj, ki nudi boljše ravnotežje. Hod naj bo gladek, konj se ne sme bati biča in mora reagirati na glasovne ukaze. Priporočljivo je tudi, da je naučen menjati smer z naslanjanjem vajeti na vrat (Kittredge, 2003).

2.2.1.5 Posttravmatska nevrolška obolenja

Nastanejo različne poškodbe možganov, ki so najpogostejše posledica padcev, prometnih nesreč ali drugih poškodb. Simptomi so različni, odvisni od tega, kateri del možganov je poškodovan. Lahko pride do mentalnih motenj, motenj sluha, govora, vida, razumevanja, pomnjenja, mišične kontrole, ravnotežja ... Aktivnosti na konju moramo prilagoditi vsakemu posamezniku, ki naj dela vaje za ravnotežje in držo telesa. Uro jahanja poskušamo narediti čimbolj zanimivo in sproščujočo. Pozorni smo na težave z mišičnim tonusom in osebno in emotivno stabilnost jahača. Če se jahač hitro utruji, mu omogočimo krajši odmor. Pri takih osebah potrebujemo veliko časa in vztrajnosti za doseganje rezultatov. Cilj rehabilitacije je zmanjšati posledice poškodbe. Jahanje stimulira gibanje celega telesa, ravnotežje in koordinacijo. Primerni so različni konji, odvisno od poškodbe. Za podsedelnico uporabljamo ovčjo kožo. Sedlo naj bo globoko (Kittredge, 2003).

2.2.1.6 Ortopedske motnje v gibanju

Motnje so posledica sprememb na hrbtenici in kolčnih sklepih zaradi funkcionalnih napak ali nepravilne drže nog. Take osebe se morajo naučiti pravilno krepiti mišice, izboljšati koordinacijo telesa in simetrijo gibanja ter mobilizirati medenico s pomočjo gibljivosti v kolenih in kolkih. Učijo se tudi hoje in razvijajo sklepno gibljivost rok. Z jahanjem v tem primeru lahko preprečimo izvor napak ali jih močno zmanjšamo. Vendar moramo biti pozorni na to, kdaj ga lahko priporočamo, saj je za določene ortopedske napake celo škodljivo. Dosežemo lahko razvoj spretnosti, telesne zavesti, povečamo sposobnosti reagiranja, taktilnega zaznavanja, načrtovanega gibanja in zavedanja samega sebe v prostoru oz. položaju (Petrovič, 2001).

2.2.1.7 Slepota in gluhost

Jahanje je priporočljivo tudi pri gluhih in slepih osebah. Gluhim ali naglušnim osebam pokažemo stvari in govorimo jasno ter razločno, da nam lahko berejo z ustnic. Delamo vaje za razvoj ravnotežja in ritma in jih naučimo občutiti gibanje konja. Primeren je konj z udobnim hodom (Kittredge, 2003).

Slepi in slabovidni osebam opišemo okolico, v kateri se nahajajo. Preden gredo na konja, jih peljemo skozi jahališče in omogočimo, da z dotiki spoznajo konja in opremo. S tem jim pomagamo pri ustvarjanju mentalne slike. Delamo na povečanju njihove samozavesti in samostojnosti. Jahač naj se nauči občutiti konja in šteti njegove korake. Za slabovidne osebe uporabljamo uzde svetlih barv (Kittredge, 2003).

2.2.2 Psihosocialne motnje

2.2.2.1 Mentalna retardacija

Zaradi zastoja v razvoju, poškodbe možganov ali genetskih motenj nastajajo motnje v intelektualnem razvoju. Vzroki za nastanek so različni. Mentalna retardacija lahko nastane zaradi bolezni ali podhranjenosti v nosečnosti, prezgodnjega ali prepoznega poroda, hormonskih motenj, bolezni in poškodb možganov ali različnih sevanj. Mentalno retardirane osebe imajo inteligenčni kvocient (IQ) pod 70. Poznamo blago (IQ 68–52), srednjo (IQ 51–36), težko (IQ 35–20) in zelo težko retardacijo (IQ pod 20). Osebe z blago retardacijo v odraslem obdobju lahko živijo samostojno in komunicirajo v družbi, vendar potrebujejo vodstvo in pomoč pri nevsakdanjih družbenih in ekonomskih stresih. Osebe z zelo težko obliko razvijejo določeno motoriko in govor in se usposobijo za omejeno skrb za samega sebe. Potrebujejo pa stalno nego (Kittredge, 2003).

Uro jahanja skušamo osebam narediti čimbolj zabavno. Postavljamo določene cilje, tako da jahači vedo, kdaj so bili uspešni. Navodila razložimo s preprostimi stavki in jim pustimo nekaj časa, da jih razumejo. Vaje večkrat ponavljamo in smo dosledni pri izvajanju. Delamo vaje za izboljšanje ravnotežja in zavesti o lastnem telesu. Spodbujamo jih k samostojnosti. Primeren je zelo dobro ujahan in poslušen konj (Kittredge, 2003).

2.2.2.2 Downov sindrom

Downov sindrom je prirojena kromosomska anomalija. Napaka nastane pri delitvi spolnih celic. Vzroki so neznani. Verjetnost pojava bolezni narašča s starostjo matere. Osebe imajo majhno in ploščato lobanjo, kratek in ploščat nos, poševne oči, kratke prste, velik in razpokan jezik, so nizke rasti. Pogosto se pojavljajo tudi srčne napake, ušesne infekcije, težave z dihanjem, govorom, vidom in sluhom. Življenjska doba je običajno skrajšana. Prisotna je blaga do težka motnja inteligence. Mišični tonus je slabo razvit, okončine so neproporcionalne. Zaradi tega imajo slabo razvito ravnotežje in kontrolo gibanja. Pogosto so sugestibilni (podložni tujim vplivom), trmasti in zelo plašni. Take osebe rabijo veliko časa, da se navadijo na konja, zato postopoma jahanje podaljšujemo. Postavljati jim moramo izzive in jim omogočiti emocionalno podporo. Pozorni smo tudi na morebitne pojave strahu in frustracij. Primeren je širok in miren konj (Kittredge, 2003).

2.2.2.3 Depresija

To je psihološko stanje, ki preide v patologijo, ko se začnejo pojavljati znaki, kot so: hujšanje, nespečnost, zmanjšanje aktivnosti, globoka žalost, nezmožnost izražanja zadovoljstva, pomanjkanje interesa. Lahko se pojavlja kot nasprotje maniji pri manično-depresivnih osebah. V določeni meri je depresija normalna posledica velikih življenjskih sprememb, ko pa postane tako globoka, da onemogoči delovanje človeka, gre najverjetneje za biokemične spremembe v možganih. Pri depresivnih osebah se pojavljajo težave z motoriko, težko se premikajo in se hitro utrudijo. Težave imajo s koncentracijo, z odločanjem in reševanjem problemov. Velikokrat govorijo o smrti in jokajo brez očitnega razloga, so nezainteresirani in ne skrbijo za svoj izgled, lahko tudi odklanjajo hrano. Obdobja depresije trajajo različno dolgo, čim daljša so, težje osebe delujejo normalno. Z jahanjem dobijo energijo skozi telesno aktivnost in druženje. Omogočimo jim čimveč

aktivnosti v zvezi s pripravo in nego konja. Z jahanjem napredujemo počasi in spodbujamo jahača k produktivnosti in občutku sposobnosti (Kittredge, 2003).

2.2.2.4 Avtizem

Znaki se pojavijo že v zelo zgodnjem otrokovem razvoju. Otrok odklanja dviganje oz. ne reagira, ko ga hočemo vzdigniti. Že od samega začetka imajo taki otroci težave z vzpostavljanjem odnosa z ljudmi in s soočanjem z različnimi situacijami. Pojavljajo se težave z govorom, ki pri nekaterih otrocih sploh ni razvit ali pa ne služi komunikaciji. Prisotne so motnje pri hranjenju. Panično se bojijo glasnih zvokov in predmetov v gibanju, po drugi strani pa jih močno privlačijo. Na svoje predmete so zelo navezani in lepo ravnaajo z njimi. Navadijo se določenih dejavnosti in čutijo odpor do sprememb. V odnosu do drugih ljudi so indiferentni in ne vzpostavijo očesnega stika. Taki otroci pa so telesno zdravi, imajo izjemen mehaničen spomin in dobre kognitivne potenciale. Vsi izhajajo iz višjih intelektualnih slojev. Avtizem se pogosteje pojavlja pri dečkih. Taki otroci rabijo fizično, delovno in govorno terapijo, psihoterapijo in posebno izobraževanje. Terapija s pomočjo živali se je pri avtističnih otrocih pokazala kot zelo pozitivna. Za njih je najprimernejši konj, ki uboga na glas. S tem, ko se otrok s konjem pogovarja, spodbujamo njegovo verbalno komunikacijo in njeno smiselnost, kar je glavna težava avtizma. Z jahanjem vplivamo na povečanje pozornosti in motivacije. Pomembno je, da otrok ostane pozoren, da se ne umakne v svoj svet, zato ves čas vaje menjavamo (Tušak in Tušak, 2002). Pristop k vsakemu posamezniku naj bo individualen, ne smemo imeti prevelikih zahtev. Na začetku izvajamo lahke vaje, ki jih veselijo in šele postopno uvajamo nove. Za uspeh jih vedno pohvalimo. Pomembno je, da zahtevamo disciplino, smo umirjeni, prijazni in prijateljsko razpoloženi. Z otrokom skušamo vzpostaviti očesni stik in komunikacijo, vendar ne na silo. Primeren je zelo poslušen, umirjen in dobro ujahen konj (Kittredge, 2003).

Terapevtsko jahanje se je pokazalo kot zelo koristno tudi pri osebah z motnjami pozornosti, bulimijo, anoreksijo, shizofrenijo, pri zlorabi drog, hiperaktivnih in socialno zapuščenih ter osebah, ki trpijo za motnjami osebnosti (paranoidne, narcistične, obsesivno-kompulzivne, asocialne, večplastne osebnosti) in postravmatskimi stresnimi motnjami. V tujini je jahanje pogosto del programa v kazensko-popravnih domovih za mladino, o učinkih jahanja na shizofrene osebe pa so pisali že pred več kot stotimi leti. Preden sprejmemo take osebe v program, mora inštruktor jahanja poznati metode dela z njimi. Pripravljen mora biti na presenečenja in znati pravilno zadržati avtoriteto in nadzor (Kittredge, 2003).

2.3 MOREBITNI ŠKODLJIVI VPLIVI TERAPEVTSKEGA JAHANJA

V nekaterih primerih s terapevtskim jahanjem lahko samo škodujemo in ga zato ne izvajamo. Taki primeri so:

- osteoporoza (srednja ali močna), (Kittredge, 2003),
- coxa artrosis (Kittredge, 2003),
- osteogenesis imperfecta – bolezen krhkih kosti (Kittredge, 2003),
- mišična distrofija, če je nestabilnost prevelika, da bi omogočala dober položaj na konju (Kittredge, 2003),
- epilepsija, če je od zadnjega napada minilo manj kot šest mesecev (Kittredge, 2003),
- spina bifida ob pojavu močne lordoze ali kifoze in poslabšanju simptomov (Kittredge, 2003),

- poškodbe hrbtenice, pri poškodbah nad T–6 možen pojav dekubitusa (Kittredge, 2003),
- hiperaktivnost, če je jahača nemogoče kontrolirati v potencialno nevarnih situacijah (Kittredge, 2003),
- diabetes, če oseba ne sledi navodilom o primerni prehrani in obnašanju (Kittredge, 2003),
- kardiovaskularne motnje, če srce ni zmožno prenesti povečanega dela (Kittredge, 2003),
- močna hemofilija (Kittredge, 2003),
- utrujenost, če je zelo velika (Kittredge, 2003),
- otroci mlajši od dveh let, ker kosti še niso formirane in se ne morejo prilagoditi gibanju konja (Kittredge, 2003),
- spastični bolniki, ki jim je onemogočeno prosto in podporno sedenje in ne morejo nadzorovati gibanja glave (Petrovič, 2001),
- skolioza – izkrivljena hrbtenica, če je izkrivljenost večja od 30 % (Petrovič, 2001),
- degenerativne spremembe na kolkah (Petrovič, 2001),
- sveže poškodbe kosti in sklepov (Petrovič, 2001),
- insuficienca srca (Petrovič, 2001),
- nevarnost embolije (Petrovič, 2001),
- alergija na konjsko dlako ali prah (Petrovič, 2001),
- nepremagljiv strah pred konjem (Petrovič, 2001),
- poslabšanje bolezenskega stanja ali bolečine (Petrovič, 2001).

2.4 OSNOVNE ZNAČILNOSTI KONJA

Konj (*Equus caballus*) spada v družino *Equidae* in v rod *Equus*. O izvoru in nastanku konj obstaja več teorij. Monofiletska teorija, ki jo sprejema večina znanstvenikov, trdi, da se je konj razvil iz ene izvirne oblike, pri čemer naj bi nastale dedne spremembe, ki so vplivale na razvoj različnih tipov konj (Jurkovič, 1984). Prvi konji so se razvili v Ameriki pred 60 milijoni let, se nato razširili po svetu ter se prilagodili življenju na vseh temperaturnih področjih. Verjetno so jih prvi udomačili azijski nomadi v tretjem stoletju pred našim štetjem. To so bili začetki odnosov med konjem in človekom. Na začetku so konje uporabljali predvsem za delo in hrano, danes pa vse bolj postajajo naši družabniki v prostem času (šport, rekreativno jahanje ...), (Trapečar, 1999). Različni literaturni viri navajajo različen čas in kraj prve udomačitve konja. Sambraus (1994) navaja, da so bili prvi dokazi o udomačenem konju najdeni v Ukrajini, segajo pa v čas 4000 let pr. n. št.

Konji spadajo med lihoprste kopitarje. Imajo dolgo glavo, kosti lobanje so enkrat krajše od obraznih (Trapečar, 1999). Če je lobanjska kost pretežka, moti konja pri ohranjanju ravnotežja in gibanju. Stegненica je najmočnejša kost v njegovem telesu in prenaša največji napor (Konjereja, 2002). Hrbtenica je sestavljena iz 7 vratnih, 18 hrbtnih, 6 ledvenih, 5 križnih in 15 repnih vretenc. Zobje imajo veliko krono in majhno korenino. Pri mletju voluminozne krme se neprestano brusijo sami. Konji so rastlinojede živali – herbivori. Imajo zelo majhen želodec v primerjavi s svojo velikostjo, fermentacija krme pa poteka v največji meri v slepem in debelem črevesju. Krvožilje, dihala in lokomotorni sistem imajo zelo dobro razvit. Prav tako vsa čutila, razen vida, vendar dobro vidijo ponoči. V naravi živijo konji v čredah in postanejo spolno zreli pri dveh letih. Ponavadi pa jih ne pripuščamo pred tretjim letom. Brejost traja 11 mesecev. Kobilica žrebi večinoma samo eno zrebce. Če so konji v čredi, tvorijo zelo natančno socialno strukturo in hierarhijo. Dobro prenašajo mraz in vročino, zelo radi imajo svetlobo. Precej slabo imajo razvit imunski sistem, kar moramo upoštevati pri skupinski reji (zatiranje zajedavcev), (Trapečar, 1999). Kobile in zrebci se

razlikujejo že po zunanosti, pa tudi karakternost. Slednji so bolj energični, živahni in pozorni do okolice. Konji se med seboj sporazumevajo s telesom in z različnimi zvoki (Krmpotić, 2003a). Obstajajo tudi razlike v temperamentu med različnimi proizvodnimi tipi (Štuhec, 1997). Temperamentnost pomeni občutljivost in razdražljivost živčnega sistema ter obseg, stopnjo in jakost reakcij na zunanje in notranje dražljaje. Temperament se prenaša na potomstvo in je lastnost pasme. Razlikujemo živahen temperament, ki je značilen za toplokrvne konje. Takšni konji so zelo aktivni, prožni, gibljivi in odporni. Če je konj preobčutljiv in se pretirano odzove že na najmanjši dražljaj, govorimo o nervoznem temperamentu. Hladnokrvni konji imajo flegmatičen temperament. So mirni in ravnodušni, počasni, vendar vztrajni. Temperament prištevamo k sekundarnim spolnim znakom. Žrebci so ponavadi temperamentnejši od kobil. Na oblikovanje temperamenta v veliki meri vplivajo spolne žleze, ščitnica (hormon tiroksin) in hipofiza (Ogrizek in Hrasnica, 1952). Tudi značaj konja je v veliki meri dedno pogojen. Seveda lahko s pravilno vzgojo vplivamo na značajske lastnosti. Tako lahko s sistematično vzgojo razvijemo določene lastnosti, če za njih obstaja dedna podlaga in vplivamo na omilitev nezaželenih lastnosti (Tušak in Tušak, 2002).

Deset značilnosti konja, ki bi jih moral poznati vsak, ki se ukvarja z njim (Krmpotić, 2003a):

1. njegovo primarno sredstvo preživetja v divjini je beg
2. od vseh domačih živali ima najbolj razvita čutila
3. najhitreje reagira na dražljaje
4. skozi habituacijo se najhitreje odvadi strahu pred nenevarnimi dražljaji
5. ima neverjetno sposobnost pomnjenja
6. vsako izkušnjo okarakterizira kot nekaj, česar se je treba bati in zato zbežati ali pa ignorirati, ker ni razlogov za strah
7. je najlažje obvladljiva žival
8. je edina žival, ki s kontroliranjem gibanja drugih konjev pokaže dominantnost in uveljavlja hierarhijo
9. svojo ponižnost pokaže z jasnimi znaki (spuščanje glave ali oblizovanje)
10. konj se že rodi s sposobnostjo hitrega zaznavanja nevarnosti in bega pred njo

2.4.1 Psihologija konj

Konji so izredno socialne živali in potrebujejo veliko gibanja, zato se najbolje počutijo v čredi, kjer razvijejo hierarhične odnose. Vodilni konj v čredi je ponavadi kobila, ki ima prva pravico do vode in hrane, kar je dobro vidno, če hranimo konje na prostem. Hierarhija se pogosto menja, saj stari konji izgubijo položaj, v vodstvo pa preidejo mlajši. Tudi v odnosu do človeka poskuša konj uveljaviti svojo nadvlado. Z agresivnim vedenjem ga poskuša poriniti na dno družbene lestvice, kar je lahko problematično za neizkušene in prestrašene osebe. Takega konja se hitro okarakterizira za agresivnega, vendar on samo sledi vzorcu obnašanja, ki vsako novo osebo uvrsti v rang kot nadrejeno ali podrejeno. Zaradi že uveljavljene hierarhije moramo novega konja postopno uvajati v čredo. Na začetku ga namestimo v ogrado zraven črede. Tako jim omogočimo, da se spoznajo preko ograde, čez nekaj dni pa k novemu konju namestimo enega družabnega in prijaznega konja iz črede. Postopno premeščamo k novemu tudi ostale konje iz črede. Verjetno bo prišlo do manjših obračunov med njimi, vendar ne v taki meri, kot če bi novega konja takoj namestili med staro čredo (Krmpotić, 2003a).

Konji so po naravi plašljivi in se branijo z begom, pa tudi z grizenjem in brcanjem. Njihova senzibilnost in inteligenca sta močno razviti, na primer človekove namene in razpoloženje razberejo že iz tona njegovega glasu. Razvite imajo individualne značajske lastnosti. Tako kot ljudje so tudi konji lahko radovedni, igrivi, poslušni, trmasti, plašni, leni in apatični ali pa bojeviti, razdražljivi, živčni. V stikih s človekom ali drugimi konji kažejo ljubezen, zaupanje, prijateljstvo, naklonjenost, hvaležnost, pa tudi sovraštvo, ljubosumnost, tekmovalnost, agresivnost ... Za dobre odnose s človekom mu mora konj zaupati in se počutiti varno, kar pa dosežemo le s pravilnim ravnanjem in razumevanjem. Pomembno je, da smo do konja pozorni, prijazni in da vse počnemo umirjeno, a odločno. Močno si zapomni neprijetne izkušnje ali morebitno trpljenje in bolečine, ki jih je doživel. Konj, ki je bil v mladosti trpinčen, ima posledice celo življenje, saj ostane nezaupljiv, lahko pa tudi živčen ali apatičen. Pri izbiri konja je njegov značaj zelo pomemben, saj npr. terapevtski konj ne sme biti živčen in prestrašen, kaj šele, da bi grizel ali brcal (Tušak in Tušak, 2002).

Obnašanje konj, tako kot tudi drugih živali, vodi živčni sistem. Odvisno je od genotipa živali, interakcije z njenim okoljem ter telesnih sprememb. Na obnašanje imajo velik vpliv izkušnje in starost konja. Starejše živali, ki imajo več izkušenj, se bodo drugače odzvale na enak dražljaj kot mlajše živali brez njih. Mlajše živali se učijo od bolj izkušenih. Proces učenja konja je zajet v skoraj vseh vidikih njegovega obnašanja. Učijo se celo življenje. Ker so nepredvidljive situacije za konje neprijetne in celo škodljive, je pomembno, da jih navadimo na določen potek dogodkov, tako pri šolanju kot pri sami oskrbi. Tako se lažje ustrezno pripravijo, predvsem na neprijetne dogodke. Če konji določenih nepredvidenih dogodkov ne morejo obvladati, lahko pride do nezaželenih učinkov, npr. frustracij, ki negativno vplivajo na njihovo počutje in telesno pripravljenost. Če pa je porušeno ravnotežje med potrebami živali in možnostmi za zadovoljevanje teh potreb, pride do pojave različnih anomalij oz. motenj v obnašanju. Da bi se konji dobro počutili, morajo biti v okolju, ki omogoča vrsti specifično obnašanje, saj le tako lahko na primeren način zadovoljijo vse svoje potrebe (Štuhec, 1997).

2.4.2 Komunikacija konj

Zanimiva je komunikacija konja s svojimi vrstniki in človekom. Hazes (1994, cit. po Tušak in Tušak, 2002), navaja vizualno, taktilno, auditorno in olfaktorno (feromoni) komunikacijo. Da bi konja dobro poznali in znali predvideti njegovo obnašanje ter pravilno reagirati, moramo biti pozorni na celo telo, saj svoje razpoloženje vedno pokaže s kombinacijo različnih izrazov. Neprestano oddaja signale in pošilja informacije o svoji identiteti, psihološkem stanju, aktivnosti, razpoloženju in socialnem statusu. Po položaju repa npr. sklepamo, da je konj buden, aktiven, če je rep dvignjen, in obratno, če je spuščen. Tudi ušesa nam povedo zelo veliko o razpoloženju konja. Splošno znano je, da ušesa, ki so izrazito potisnjena ob glavo, pomenijo agresivnost, jezo in željo po prevladi. Ostro pokončna ušesa pomenijo povečano pozornost. Tudi z nogami, glavo, vratom in glasom nam sporoča svoje razpoloženje. Prav tako lahko pokaže svoje razpoloženje z držo telesa. Ob vznburjenju postane njegovo telo bolj vpadljivo, izgleda močnejše, večje. Vrat je dvignjen, prav tako tudi rep. Če je konj bolan, utrujen ali naveličan, ima spuščeno glavo in rep, zmanjša se aktivnost miškulature, telo izgleda mlahavo in manjše (Tušak in Tušak, 2002).

2.4.3 Zaznavanje

Konji imajo močno razvito čutno zaznavanje, kar jim je v naravnem okolju omogočilo ohranitev vrste. Zaznavanje je kompleksno sodelovanje vseh čutov in ne vsakega posebej. Konj ima oči postavljene ob straneh glave, zato je večina njegovega vida monokularnega. Zaradi take lege je pokrit velik del njegovega vidnega polja. Slepi področji se nahajata le neposredno pred konjevo glavo in tik za njegovo zadnjico, kar moramo upoštevati pri približevanju. Vedno se mu približamo s strani, ko pa smo pri njegovem zadnjem delu, ga na to opozorimo, saj se drugače prestraši in lahko brčne. Konji imajo skoraj največje oko v živalskem svetu. Dobro vidijo v somraku in temi (Tušak in Tušak, 2002). Izredno razvito imajo globinsko sliko, intenzivno pa vidijo tudi barve (najbolje rumeno, najslabše pa rdečo barvo). Glede na barvo drugega konja so lahko do njega prijateljsko ali pa sovražno razpoloženi (Konjereja, 2002). Konjev sluh ima mnogo širši razpon od človekovega in je tudi bolj oster. Uho lahko vrti za 180 stopinj. Če dobro opazujemo gibanje ušesa, vidimo, iz katere smeri prihaja zvok. Izredno so občutljivi na glasne zvoke in hrup, kar upoštevamo pri izbiri primerne lokacije za postavitev hleva. Dobro sta razvita tudi vonj in okus. S pomočjo prvega so v naravi hitreje zaznali plenilce ali napajališča. Vonj kobile lahko žrebec zazna na 800 m. Pri tem viha zgornjo ustnico. Z vonjem zaznava razpoloženje lastnika ali drugih konj, prav tako neodločnost in strah. Vonj in okus skupaj omogočata ločevanje škodljivih snovi od neškodljivih in sta zanj najpomembnejši čutili. Bolečino občuti enako kot človek. Najbolj občutljivi predeli so glava, trebuh in spolovila. Dotik zaznava po celem telesu. Pri orientaciji si konji pomagajo z vsemi čutili. Imajo močno tendenco vračanja domov, kar je kombinacija želje po socialnem kontaktu in zadrževanja v poznanem okolju (Tušak in Tušak, 2002).

2.5 OSKRBA KONJA

2.5.1 Prehrana konj

Za dobro počutje in primerno kondicijo morajo imeti konji ustrezno prehrano in neomejen dostop do vode. Ker imajo precej kratek prebavni trakt, jih krmimo večkrat na dan. Če v prebavnem sistemu ni hrane, to povzroči odmiranje simbiotskih bakterij, ki sodelujejo pri razgradnji celuloze, kar lahko pogubno deluje na organizem konja (Krmpotić, 2003a). Potrebe po hranljivih snoveh so odvisne od konjevega zdravstvenega stanja, načina oskrbe, letnega časa, fiziološkega stanja, pasme, velikosti, starosti, temperamenta, kondicije in količine dela, ki jo od njega zahtevamo (Šerman, 2001). Vedno pazimo na neoporečnost in dobro kvaliteto krme. Konj ne more bruhati, zato po žretju pokvarjene krme nastajajo kolike, ki lahko povzročijo celo pogin. Ker se v naravi pasejo 12 do 16 ur, jih moramo krmiti vsaj trikrat na dan. Kot osnovno krmo dajemo konjem seno in oves. Seno je v njihovi prehrani zelo pomembno in ga morajo dobiti v zadostni količini, saj vsebuje velik delež voluminozne strukturirane vlaknine in zaposli konje v hlevu. Oves je najpomembnejše energijsko krmilo. Vsa krmila odmerjamo glede na težo oz. velikost konja in količino in vrsto dela, ki ga konj opravlja. Poleg osnovnih krmil jih lahko krmimo tudi z drugimi žiti, pesnimi rezanci, ovsenimi kosmiči, uporabljamo pa tudi razne krmne mešanice in mineralno-vitaminske pripravke. Spremembe krme moramo uvajati postopoma, ker sicer lahko nastanejo prebavne motnje (Trapečar, 1999). Bakterije v črevesju, ki razgrajujejo hrano, se morajo postopno prilagoditi spremembam. V nasprotnem primeru odmrejo, ob tem pa izločajo toksine, ki povzročajo prebavne motnje. Priporočljivo je, da konje krmimo vedno ob istem času, ker se navadijo na določen dnevni ritem. Pazimo, da jih ne krmimo tik

pred delom. Poln trebuh namreč pritiska na pljuča in otežuje dihanje. Naporno delo povzroča tudi prerazporeditev krvi v telesu, kar upočasni prebavo (Krmpotić, 2003a).

Če trening oz. vsakodnevno delo ni naporno (počasno, lahko delo, pretežno v hodu), lahko konje krmimo le s senom in travo. Pozimi jim ponudimo več sena, saj porabijo 80 % energije za proizvodnjo toplote. Hrano večje kalorične vrednosti ponudimo konjem, katerih delo je bolj zahtevno in zaradi tega ne morejo zadovoljiti svojih potreb po energiji samo iz sena in trave. Najpogosteje dodajamo oves, ječmen in koruzo. Velika količina koncentrirane krme povzroča presežek ogljikovih hidratov in s tem pojav določenih bolezni (laminitis, praznična bolezen), pri nekaterih pa le pretirano živahnost. Količina koncentrirane krme ne sme preseči polovice količine celotne krme. Kalorije dodajamo (ob zelo napornem treningu) s pomočjo maščob (čeprav nimajo žolča, lahko prebavljajo nekatera olja). Uporabljamo lahko vsa rastlinska olja, posebej tista z visokim odstotkom nenasičenih maščobnih kislin. Dodamo jih do 4 dcl na dan. Ker s sušenjem trava izgublja vitamine jih dodajamo v obliki vitaminsko-mineralnih mešanic. Ponudimo jim tudi sol v obliki lizalnih kamnov (Krmpotić, 2003a).

Najbolje je, če jim lahko omogočimo neomejen dostop do vode, saj je spiijejo 20–80 litrov na dan. Voda mora biti neoporečna. Ob pomanjkanju vode hitro dehidrirajo, pojavijo se kolike in poslabša se prebava. Dehidrirajo lahko zaradi visoke ali pa nizke temperature (konji ne marajo ledene vode in jo bodo zato manj spili). Če kožo na vratu primemo s prsti, jo dvignemo in se ta zelo počasi vrača na svoje mesto, je to znak dehidracije. Posode za vodo in hrano morajo biti čiste, sicer bo konj ponujeno odklonil (Krmpotić, 2003a).

V konjskem prebavnem traktu se lahko pojavijo paraziti, ki povzročajo različne neprijetnosti in obolenja. Zato konjem najmanj štirikrat na leto preventivno dajemo sredstva proti parazitom, najpogosteje v obliki paste (Krmpotić, 2003a).

2.5.2 Nega kopit in kovanje

Za normalno uporabnega konja je nujno, da ima zdrave noge in urejena kopita. Pravilno oblikovano in čvrsto kopito zagotavlja njegovo delovno sposobnost. Kakovost kopit je odvisna od dedovanja, prehrane, nege in tal, na katerih konj živi (Habe, 2002). Konji, ki živijo na trdih tleh, imajo manjša, trša in bolj strma kopita, če so tla mehkejša in vlažna, so kopita večja, mehkejša in bolj ploščata. Za kopita začnemo skrbeti, ko je žrebe staro en mesec. Kovač mora porezati ostanke fetalne roževine in kopito premazati s katranom. Če tega ne naredi, kopito nepravilno raste, kar lahko privede do njegovega zoženja. Pri konjih v hlevu je potrebno redno obrezovanje (Jurkovič, 1984). Konju vsak dan pregledamo in očistimo kopita pred in po delu. Grobo umazanijo odstranimo s klinom in kopito skrtlačimo. Lahko jih tudi namažemo z mastjo za kopita, ki ohranja vlažnost in prožnost roževine. Obrabo kopit pri prostoživečih konjih nadomesti na novo zrasla roževina, ki se popolnoma obnovi v devetih do petnajstih mesecih. Delovni in športni konji se veliko gibljejo po trdih podlagah, kar povzroči hitrejšo obrabo kopita in njegovo večjo obremenjenost. Zato uporabljamo podkve iz različnih materialov, najpogosteje železne. Konja podkujemo na 6 do 8 tednov, včasih tudi prej, če je potrebno. Kovač odščipne odmrle dele roževine, pobrusi ostre dele in pribije novo podkev. Lahko popravi tudi napake v stoju. Žebli morajo biti pravilno pribiti. Zabijemo jih v belo linijo, tako da pridejo na površje 2 cm nad nosilnim robom kopita. Eno podkev pribijemo s petimi do sedmimi žebli (Trapečar, 1999).

2.5.3 Oprema jahalnega konja

Vsak konj mora imeti svojo jahalno opremo. K osnovni opremi sodita sedlo in uzda. Poznamo več vrst sedel, ki se razlikujejo glede na način, uporabo in zvrst jahanja. Tako poznamo npr. angleško, dresurno, galopsko, skakalno, avstralsko, večnamensko in western sedlo. Sedlo mora ustrezati konju oz. njegovi velikosti in mora biti kakovostno izdelano. Prav tako naj bo prilagojeno jahaču po velikosti in udobnosti sedišča, sicer pravilen položaj pri jahanju ni mogoč. Ustreznost sedla preizkusimo na konju, ki stoji na ravni podlagi, brez podsedelnice. Postavimo ga visoko na viher in porinemo v smeri rasti dlake, dokler se lepo ne usede za lopaticami. Ne sme biti nameščeno preveč naprej, ker moti gibanje lopatic. Sedlo, ki ne ustreza konju, lahko poškoduje mišice in kožo pod njim, povzroča bolečine v hrbtu, otiščance in je lahko tudi vzrok neposlušnosti konja (Krmpotić, 2003b). Pod sedlo namestimo podsedelnico, da sedlo ne ožuli konja. Biti mora dovolj velika in čista. Podsedelnice so narejene iz različnih materialov in za različne namene. Uporabljamo jih zaradi zaščite konjskega hrbta, ker vpijajo znoj ter omogočajo mehkejšo sedenje. Podsedelnice pod sedli western so velike in pravokotne oblike. Debelejše so od tistih, ki jih uporabljamo pod angleškimi sedli. S tem je zmanjšan kontakt med jahačem in konjem, sedenje je mehkejšo in omogočajo boljšo izolacijo. Če je potrebno, lahko uporabljamo podsedelnico, ki dviguje zadnji ali sprednji del sedla, podsedelnico z gelom ali tako, ki preprečuje drsenje sedla. Ko sedlamo, moramo paziti, da se ne naguba (Karadža, 2003b). Sedlo pritrdimo s sedelnim pasom. Sedelni pas zategujemo postopoma. Preverimo in ponovno zategnemo po približno 10 minutah jahanja, ko se konj dovolj sprosti. Dolžino stremen naravnamo glede na dolžino jahačevih nog (Trapečar, 1999).

Poznamo tri osnovne tipe uzd: hlevsko (za prevoz ali vezanje v hlevu), krotilno-lonžirno ali kapcan in delovno. Delovnih uzd je več vrst. Tako poznamo angleške, hanoverske in kombinirane uzde. Brzda je del uzde. Namestimo jo v brezzobi prostor med sekalce in kočnike. Narejene so iz različnih materialov (iz gume, plastike ali zlitine kovin). Poznamo mehke (so debelejše), polstroge (pelhame), stroge (kandare) in mehanične (hackamore) brzde. Primerno brzdo izberemo glede na znanje jahača in občutljivost konja. Če je le mogoče, se izogibamo uporabi trših brzde. Največkrat uporabljamo navadno mehko brzdo. Za zaščito konjevih nog uporabljamo različne ščitnike in kopitne zvonce. Prav tako mora vsak konj imeti svoj pribor za čiščenje kopit in različne krtače za dlako, rep in grivo. Vsakodnevna nega je nujna, saj prispeva h konjevemu dobremu počutju in pospešuje prekrvavitev njegove kože (Trapečar, 1999).

2.5.4 Zakaj in kako šolamo konja

Konj, ki ni šolan, ni nikoli dovolj zanesljiv. Ker ga uporabljamo skozi daljše časovno obdobje, je njegovo šolanje izredno pomembno. Konje šolamo specifično, glede na to, za kaj jih bomo uporabljali (dresura, skakanje, dirke, rekreativno, terapevtsko jahanje). Vse aktivnosti, ki jih človek zahteva od konja, so nenaravne in evlucijsko abnormalne, zato je pomembno, da nam zaupa ter da vaje izvajamo počasi, saj se le tako lahko psihično in fizično prilagodi našim zahtevam (Konjereja, 2002).

Ukvarjati se začnemo že z žrebičkom. Da bi žrebiček pravilno razvil svoje lastnosti, mora biti veliko v izpustu, v družbi vsaj še enega žrebička in vsaj šest mesecev pri kobili. Navajamo ga na našo prisotnost, se z njim pogovarjamo, ga čistimo in mu redno dvigujemo noge zaradi poznejšega čiščenja kopit in kovanja. Navajamo ga na hlevsko uzdo in

povodec, kasneje ga tudi privežemo ob mater. Zaradi kasnejših prevozov moramo žrebička navaditi tudi na prikolico. To počnemo počasi in postopoma. Vedno ga pohvalimo, ko naredi to, kar smo od njega pričakovali. Pri šolanju je pravilna pohvala zelo pomembna. Konja pohvalimo z glasom, s trepljanjem, priboljški ali pa mu omogočimo pašo in druženje z vrstniki takoj po dobro opravljeni nalogi. Jasno postavimo omejitve in se tega tudi sami dosledno držimo, brez popuščanja. Konj mora vedeti, kaj od njega pričakujemo (Karadža, 2003a). Ko je žrebe staro eno leto, ga vodimo na hlevski uzdi, se z njim igramo in mu zadamo lažje naloge (Habe, 2002).

Preden karkoli delamo s konjem, ga moramo spoznati. Njegove navade in obnašanje nam v veliki meri pomagajo predvideti, kako se bo konj v določenem trenutku odzval. Za sporazumevanje med človekom in konjem uporabljamo glas, dotik, delovanje jahača s sediščem in težiščem, pohvalo (krma ali trepljanje), pa tudi sredstva prisile (bič), (Trapečar, 1999). Pomembno se je prilagoditi značaju konja in šolanje izvajati postopoma. Konj mora v vsakem stadiju zaupati človeku in ne sme čutiti strahu, zmedenosti ali bolečine. Zadane naloge mora sprejemati prostovoljno. Čas začetka šolanja je odvisen od zrelosti, pasme in namena uporabe konja. Jahalne konje začnemo lonžirati pri dveh letih (Habe, 2002). Uporabljamo lonžirno uzdo in dolgo lonžo. Lonžiramo ga toliko časa, da se navadi na povelja. Postopno ga navajamo na sedlo, najprej samo v boks, kasneje tudi na lonži. V naslednji fazi se usedemo v sedlo, kar pomeni še dodatno težo in novo težišče. Tako šolanje traja ponavadi nekaj mesecev (čas je odvisen od posameznega konja), dokler konj ni pripravljen nositi jahača in upoštevati njegovih povelj. Zelo važno je, da se med jahačem in konjem vzpostavi odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju. Konj se mora ob jahaču počutiti varno. Vadimo vsak dan in spreminjamo vrstni red vaj, da se konj ne naveliča. Določeno vajo ponavljamo toliko časa, dokler je ne razume (Trapečar, 1999). Rast kosti se konča šele v četrtem letu, zato treningi ne smejo biti prenaporni. Konji imajo največjo sposobnost učenja med četrtem in šestim letom. Kasneje jih težko prevzgojimo (Karadža, 2003a). Sposobnosti konja za izvajanje določenih nalog ne morejo nastati umetno, lahko se razvijejo le iz naravnih dispozicij posamezne živali. Pomembno je tudi sproščeno, uravnoteženo gibanje brez notranjih napetosti. Povezava med jahačem in konjem mora biti usklajena. Razvijamo zagon konja oz. učinkovit prenos odnosa zadnjih nog na celotno gibanje. Konj s šolanjem postane dovzeten za povelja, dosežemo pa tudi zbranost telesa, kar pomeni mehko in zaokroženo izvajanje telesnih gibov s prožno držo zadnjih nog pod telo (Trapečar, 1999).

Konja postopno navajamo na sprejemanje njemu nepoznanih gibov, zvokov in predmetov, saj se nanje večinoma odzove s strahom oz. z begom. S tem pride do habituacije (privajanja) in strah izgine. Ko konja izpostavimo nepoznanim dražljajem, moramo preprečiti, da bi se preveč oddaljil od izvora strahu. To najlažje naredimo v izpustu, kamor namestimo neznani predmet. Konji bodo na začetku zbežali stran od njega, ker pa se ne bodo mogli dovolj oddaljiti, se bodo sčasoma navadili nanj, vse dokler strah ne bo prešel v radovednost. Ko je konj že izšolan, ga treniramo vsakodnevno, da utrdimo stare vaje in ga učimo novih ter vzdržujemo njegovo kondicijo. S treningom pozitivno vplivamo na dihanje in cirkulacijo, s tem pa na izločanje odpadnih produktov iz telesa. Prav tako vplivamo na razvoj in zaraščanje tkiva, boljšo kvaliteto in moč kosti, tetiv in kopit ter razvoj mišičnega tkiva (Krmepotić, 2003a). Treninge moramo pravilno načrtovati in jih prilagoditi posameznemu konju. S pomočjo treningov razvijamo in stopnjujemo moč, hitrost, gibčnost in vzdržljivost (Jurkovič, 1984).

2.5.5 Hlev

Preden se odločimo za nakup konja, pa naj bo to za šport, prosti čas ali terapevtsko jahanje, mu moramo omogočiti ustrezne pogoje za bivanje. Glavni namen hleva je zaščititi konje pred negativnimi vremenskimi vplivi. Pri planiranju in gradnji hleva moramo upoštevati psihične in fiziološke potrebe konj. Hlev mora biti prostoren, zračen in svetel, brez močnega prepiha in prevelike vlažnosti. V njem so lahko konji v skupinah (skupni boksi ali prosta reja) in individualno (individualni boksi ali stojišča s privezom), (Habe, 2002). Hlev je najbolje graditi na rahlo dvignjenem terenu, saj tako deževnica najhitreje odteka. Če ni primerne terena, moramo tla v okolici drenirati in nekoliko dvigniti. Pomembno je, da so v bližini hleva tudi primerno urejeni izpusti (Jurkovič, 1984). Pri gradnji moramo upoštevati določene normative, ki zagotavljajo ustrezno počutje živali. Tako naj bi bila višina hleva od 2,8 do 3,5 metra, širina hodnika od 2,5 do 3 metre, višina oken od 1,8 do 2,2 metra in višina vrat od 1,2 do 2,2 metra. Optimalna temperatura v hlevu za konje naj se giblje od 10 do 15 °C. Najpogostejše so konji vhlevljeni v individualnih boksih, ki morajo biti dovolj prostorni in zračni. Velikost boksov naj bi za velike konje znašala minimalno 9 m², za male konje (do 148 cm višine) minimalno 7 m², za ponije (do 120 cm višine) pa minimalno 5 m² (Habe, 2002). V boksu morata biti napajalnik in krmilnik, tla pa nastiljamo. Boksi naj bodo drug ob drugem, da imajo konji čim več socialnih kontaktov, vendar mora biti ograja med njimi vseeno dovolj visoka, da se ne poškodujejo. Primerna tla so trda, paziti pa moramo, da so vedno suha in da ne drsijo. Bokse moramo čistiti vsak dan. Priporočljivo je, da vsako leto hlev temeljito očistimo, razkužimo in prebelimo. V hlevu morajo biti posebni prostori za shranjevanje krme in sena, opreme za konje in jahače ter ostale opreme, sanitarije in garderoba. Kjer se gibljejo konji, ne sme biti nobenih ostrih predmetov (žebli, odlomljeni kosi lesa), da se konj ne poškoduje (Trapečar, 1999).

V nemških navodilih (Leitlinien zur Beurteilung ..., 1995) posebej poudarjajo občutljivost konj na prah in škodljive pline v hlevskem zraku. Zato mora biti v hlevu za konje zagotovljeno zadovoljivo zračenje in primerno kroženje zraka. Zaradi občutljivosti na prah je treba biti previden pri nastiljanju in krmljenju živali. Temperatura hlevskega zraka mora biti podobna zunanji temperaturi, kar stimulira organizem k treningu termoregulacijskega mehanizma. Naravni spektrum sončne svetlobe vpliva na metabolizem konj. Zato morajo biti izpostavljeni naravni svetlobi. Površina oken v hlevu naj znaša vsaj 1/20 talne površine hleva.

2.5.6 Izpusti

Konj rabi veliko gibanja. Najlažje ga zadovoljimo s kombinacijo dela in prostega časa, ki naj ga preživi v izpustu, v družbi drugih konj. Če imamo samo enega konja, se bo počutil osamljenega, zato se pogosto naveže tudi na kakšno drugo žival, npr. kozo, osla, psa ali mačko. Gibanje je pomembno za konja, saj normalizira apetit, utrjuje mišice, poveča kapaciteto srca in pljuč in pomaga razvoju koordinacije in refleksov (Krmpotić, 2003a). Poleg gibanja mu omogočimo čimveč socialnih kontaktov z vrstniki. Vsak hlev mora imeti več izpustov, če je mogoče poraslih s travo. Izpusti naj bodo tudi dovolj veliki. V njem konj sprosti odvečno energijo, se pase in vzdržuje socialne kontakte, ki ga pomirjajo in so zelo pomembni za normalen razvoj in njegovo kasnejše obnašanje. Paziti moramo, da so v istem izpustu konji, ki se med seboj razumejo, da ne pride do poškodb. Ob pomanjkanju stikov z drugimi konji se lahko razvijejo različne anomalije, ki jih težko odpravimo ali pa jih sploh

ne moremo. Taki konji nikakor niso primerni za izvajanje terapevtskega jahanja. Ustrezno okolje je nujno za zdrav razvoj in psihofizično stanje konja (Trapečar, 1999).

2.5.7 Jahališče

Primerno jahališče je narejeno v obliki pravokotnika s primerno visoko ograjo (vsaj 140 cm). Najmanjše priporočljivo jahališče ima mere 20 x 40 cm. Če je mogoče, naj bo pokrito, da se v njem lahko jaha ne glede na vremenske razmere. Jahališče mora biti primerno vzdrževano skozi celo leto. Tla jahališča so pokrita z mešanico peska in žaganja, kar se je pokazalo najbolj primerno za konje. Podlaga naj bo čvrsta in prožna. Urediti moramo tudi odtok za površinske vode (Trapečar, 1999). Mešanica peska in žaganja, s katero so pokrita tla jahališča, se ne sme preveč prašiti, zato v poletnih mesecih jahališče pred uporabo napršimo z vodo. Za šolanje mladih in korekturo starejših, že izšolanih konj, učenje jahačev začetnikov ter terapevtsko jahanje je najbolj primerno delo v lonžirnem krogu. Ta naj v premeru meri 15-18 m in naj bo ograjen (Habe, 2002).

2.6 IZBIRA KONJA ZA TERAPEVTSKO JAHANJE

Izbira primerne konja je osnova za kasnejše uspešno izvajanje terapevtskega jahanja. Najprimernejši so starejši konji, ki so že dobro ujahani in izšolani. Starejši zato, ker so bolj zreli, vendar moramo paziti, da niso že izgubili svoje elastičnosti. Ponavadi izbiramo konje po petem letu starosti. Zelo pomemben je njihov značaj oz. psihične značilnosti. Ljudi mora imeti rad in jim zaupati, biti mora potrpežljiv, prilagodljiv, vodljiv, pozoren, ubogljiv, zanesljiv, dobro socializiran, s čimmanj slabih izkušenj iz preteklosti ter navajen na veliko ljudi, nenavadne gibe in glasove ter razne pripomočke (invalidske vozičke, hodulje, bergle). Osebe s posebnimi potrebami imajo popolnoma drugačen pristop h konju. Ponavadi pridejo v skupini in vsi skupaj stečejo k njemu, zato je važno, da je konj tega navajen in se ne odzove z agresijo ali begom. Navaditi se mora na nekontrolirano gibanje in nemir, ki ga povzročajo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Mladi, plašljivi, nervozni, napadalni, leni, živčni ali kakorkoli preobčutljivi konji niso primerni (Petrovič, 2001).

Terapevtski konj naj bi bil manjše rasti, visok med 150 in 160 cm (višina vihra), saj tako nudi večji občutek varnosti, zaupanja in domačnosti, terapevtu pa omogoča lažje nadzorovanje jahača in posredovanje, če je potrebno. Manjši konj tudi najbolje korigira nihajne impulze pri osebah, ki imajo prizadeto hojo. Osebe lažje premagajo strah pred živaljo in višino. Nižji konj ima boljše težišče, saj je to bližje zemlji, in manjša kopita, kar vpliva na varnost koraka, saj se ustvari dobro gibljiva zveza. Pri manjšem konju imajo jahači manj težav z zajahanjem in razjahanjem. Najbolj optimalen tip konja je pravokotni, ker omogoča udobno sedenje na dolgem hrbtu, medtem ko ta niha. Glava mora biti skladna s telesom in ne prevelika, oči naj bi bile stransko ležeče, saj je v tem primeru mrtvi kot pri zadnjem delu konja manjši. Če so oči ozko stoječe, je konj bolj plašen zaradi večjega mrtvega kota. Glava in tilnik morata biti dobro gibljiva. To ugodno vpliva na ravnotežje konja in jahača. Vrat ima najvišjo točko na tilniku s harmoničnim prehodom do vihra. Spodaj je močno okrepljen, tako služi kot dobra opora jahaču. Viher naj bo izrazit, širok in naj skladno sega v hrbet. Ne sme biti previsok. Pri terapevtskem jahanju velikokrat ne uporabljamo sedla, mišičast in širok hrbet služi kot opora in omogoča udobnejše sedenje. Primernejše je, če ima konj daljše ovalno telo, ki anatomsko bolje ustreza jahaču, kot pa kratko okroglo telo. Da bi gibanje konja ugodno vplivalo nanj in na osebo, ki jaha mora biti harmonično, prožno in mehko. Pri terapevtskem jahanju konj večinoma uporablja korak,

zato je način hoje precej pomemben. Konj ne sme imeti nobenih težav z nogami, hodi morajo biti elastični, enakomerni, sigurni, mehki in prožni. Korak naj bo ritmičen v taktu, prost in prostorsko omejen. Ritmično gibanje konja v hodu se prenaša na jahača, ki zato samodejno išče ravnotežje (Petrovič, 2001).

Pravilno gibanje konja se odraža v njegovem dobrem ravnotežju, impulzivnosti, tempu, ritmu in hitrosti. Konj je v ravnotežju takrat, ko svojo težo nosi z lahkoto. 60 % teže je na prednjem delu in 40 % na zadnjem delu konja. Ko je na njemu jahač, se mora naučiti prenesti svoje težišče bolj nazaj, tako da zadnje noge nosijo več. Impulzivnost odraža energijo, ki konju omogoča gibanje naprej. Primarni izvor gibanja morajo biti zadnje noge. Ritem predstavljajo udarci kopit ob tla. Pomembno je, da je izenačen v določenem hodu. Tempo je hitrost ritma. Konj mora biti v svojem gibanju izravnal, kar pomeni, da se sledi zadnjih nog prekrivajo z odgovarjajočimi sledmi prednjih, v ravni liniji in krogu (Lord, 2003a).

Ko izbiramo primerne konja, je pomembno, da njegove lastnosti najprej ocenimo v njemu znanem okolju, se pravi v tistem hlevu, iz katerega ga želimo premestiti. Njegova velikost in hod morajo odgovarjati potrebam jahačev. Z njim poskušamo preživeti čimveč časa. Peljemo ga na povodcu z jahačem in spremljevalci ob strani, hodimo okoli njega in mu omejimo gibanje. Pri tem opazujemo njegove odzive. V njegovo bližino prinesemo npr. invalidski voziček ali kakšne pripomočke, ki se uporabljajo pri terapevtskem jahanju. Verjetno je, da jih konj ne bo takoj sprejel, vendar naj pokaže vsaj voljo sprejeti jih po določenem času. Odpeljemo ga tudi stran od drugih konjev in hleva, da bi videli, kako se odzove. Ko presodimo, da odgovarja našim kriterijem, ga začnemo trenirati v svojem centru. Najvažnejše kvalitete, ki jih mora konj pokazati ob ljudeh, so zanesljivost, poslušnost in občutljivost na ukaze (Krmpotić, 2003c).

2.6.1 Pridobivanje kondicije

Preden začnemo konja trenirati za terapevtsko jahanje, mora biti v ustrezni kondiciji, kar pomeni, da je primerno težek, njegova mišična masa pa nakazuje zdravje in primerno stanje za nivo dela, ki ga opravlja. S kondicijo razvijamo kapaciteto pljuč in srca, moč mišic, trdnost tetiv in gostoto kosti. Trening prilagodimo vsakemu konju posebej. Z neprimernim in prenapornim treningom mu lahko škodimo (natekanje nog, poškodbe sklepov ...). Na začetku jahamo večinoma v hodu z zelo malo kasa. S tem ga ogrejemo in pripravimo na delo. Ogrevanje pred delom in ohlajanje po njem je nujno, saj tako preprečimo poškodbe in prehlad. V tretjem tednu začnemo podaljševati obdobja kasanja, s čimer razvijamo vzdržljivost. Treningi naj trajajo od 30 do 40 minut. Z galopom začnemo šele v četrtem ali petem tednu treninga. Počasi začnemo tudi dresurni trening, s katerim razvijamo mišice, izboljšamo prehode iz enega hoda v drugega in impulzivnost konja. Konj je v zadostni kondiciji za delo v terapevtskem jahanju po šestih do osmih tednih treninga. Da bi ohranili njegovo kondicijo in preprečili naveličanost, moramo nadaljevati treninge vsaj dvakrat na teden. Pogosto hodimo tudi na teren, kjer se lahko sprosti in razbremeni, terensko jahanje pa vpliva tudi na njegove hode, saj postanejo sigurnejši (Krmpotić, 2003d).

2.6.2 Treniranje konja za terapevtsko jahanje

Konja začnemo šolati med 3. in 4. letom. Na začetku je šolanje enako kot pri vsakem konju. Šele kasneje postopoma, z dodatnim treniranjem in leti, dozori v primerne konja za

izvajanje terapevtskega jahanja. Ko izberemo konja, ki ustreza vsem kriterijem, ga začnemo dodatno trenirati (Petrovič, 2001). Na začetku mu pustimo dovolj časa, da se navadi na novo okolje. Za ustrezno pripravo na delo z invalidnimi jahači mora najprej delati z zdravim jahačem, ki uporablja enako opremo in pripomočke kot kasneje invalidni jahač (Lord, 2003b).

Naučimo ga, da posluša glasovne ukaze v vseh hodih. Mirno mora stati, ko ga čistimo, sedlamo in ko se jahač usede nanj, vse dokler mu ne damo znaka, da se lahko začne gibati naprej. Ob upoštevanju glasovnih ukazov se lahko izognemo številnim nevarnim situacijam, jahaču pa je omogočena večja neodvisnost in razvijanje njegovih sposobnosti. Vedno pazimo, da od konja ne zahtevamo prevelikih naporov in ga ne izpostavljammo pritiskom in stresnim situacijam. Pomembno je, da razume, kaj se od njega pričakuje in se psihično pripravi, saj le tako lahko izpolni naša pričakovanja. Vsi, ki delajo z njim, morajo podrobno spoznati njegove lastnosti. Vedeti morajo, kaj ima rad in česa ne mara, kaj ga moti in zakaj se v določenem trenutku počuti nelagodno. Znati ga morajo tudi pomiriti, ko je vznemirjen (Krmpotić, 2003d).

Najpomembnejše je zaupanje med konjem in jahačem, saj mora konj tudi osebe s posebnimi potrebami sprejeti kot visoko rangirane in jih ubogati v vseh situacijah. Navajamo ga na nenavadne in neskladne gibe, ki motijo njegovo ravnotežje. Na take gibe se ne sme odzvati z begom ali agresijo. Umirjeno mora prenesti tudi večje skupine ljudi in glasne zvoke ter drugačno zajahanje, razjahanje in gibanje jahača v sedlu. Prav tako se ne sme agresivno odzivati na dotike kjerkoli po telesu (Petrovič, 2001). Potrebno ga je navaditi na ljudi, ki spremljajo jahača na vsaki strani konja, ploščad za zajahanje in ljudi, ki se nahajajo na njej, jahače s slabim ravnotežjem in spazmami. Preden ga vključimo v program terapevtskega jahanja, ga moramo izpostaviti čimvečjemu številu nepoznanih aktivnosti in objektov, s katerimi se bo srečeval kasneje. To je lahko žoga, ki jo mečemo okoli njega, razni pripomočki, ki jih polagamo nanj ali mečemo v vedra, hoja skozi ovire in zaustavljanje pri določenih znakih in posebna jahalna oprema, ki jo uporabljamo. Na vse to ga navajamo brez prisile in agresije, saj le tako lahko pričakujemo, da se bo normalno odzval na dražljaje (Krmpotić, 2003d).

Količino dela, ki jo zahtevamo, določamo glede na sposobnost, šolanje in starost vsakega konja. Delo naj bo čimbolj raznovrstno. Za razvijanje ravnotežja in ritma je zelo primerna hoja čez kavalete. Od terapevtskega konja se večinoma zahteva delo v hodu v ograjenem prostoru s pogostimi zaustavljanji in nošenje jahača s slabim ravnotežjem, kar je zanj naporno tako fizično kot psihično. Zato mu moramo omogočiti vsaj en prosti dan v tednu. Najbolje je, če lahko počiva v izpustu, kjer ima mir in družbo drugih konj (Lord, 2003c).

2.7 OPREMA TERAPEVTSKEGA KONJA

Pri hipoterapiji po navadi ne uporabljamo sedla, saj z direktnim stikom konjevega hrbta in jahačeve sednice vplivamo na boljši prenos impulzov in večjo sproščenost mišic. Če uporabljamo sedlo, moramo izbrati primerne glede na jahača in stopnjo prizadetosti (Marczak in Bush, 2002).

2.7.1 Sedla

Sedla so različna in jih uporabljamo glede na bolezen jahačev. Uporabljamo lahko:

- Stranska sedla: V primeru, da ima jahač otrdele mišice na notranji strani stegen ali za invalide brez ene noge (Marczak in Bush, 2002).
- Sedla western: Imajo široko sedišče, kar omogoča udobnejše sedenje, zaradi visoke ročke spredaj so primerna za jahače s spino bifido, ali tiste, ki so hromi od pasu navzdol (Marczak in Bush, 2002).
- Obložena sedla: Primerna za jahače, ki jih navadno sedlo ožuli in jim ne nudi dovolj udobnega sedenja (Marczak in Bush, 2002).
- Angleška sedla: Primerna za jahače, ki ne morejo močno razširiti nog. Ne nudijo velike opore in s tem spodbujajo jahača k naravnemu vzdrževanju ravnotežja (Karadža, 2003b).
- Avstralska sedla: Imajo visoke kolenske podloge, zato noga lažje počiva v pravilnem položaju. Sedišče je globoko in udobno. Nanj lahko pritrdimo ročko, za katero se oseba drži in lažje vzdržuje ravnotežje. Primerna so za jahače, ki morajo delati na izboljšanju ravnotežja in mišičnega tonusa (Karadža, 2003b).

Usnjeno ročko lahko pritrdimo na vsako sedlo. Namestimo jo na sprednji del sedla. Jahaču pomaga vzdrževati ravnotežje in preprečuje nepotrebno vlečenje za vajeti (Karadža, 2003b).

2.7.2 Podsedelnice

Samo podsedelnice (brez sedla) uporabljamo za jahače, ki ne morejo dovolj razširiti nog in se usesti v sedlo. Gibanje konja in njegova toplina se preko podsedelnice bolj direktno prenaša na jahača, kot če je v sedlu. Ker ne nudijo opore, morajo jahači sami vzdrževati ravnotežje in s tem uporabljati mišice. Obstajajo tudi podsedelnice, narejene v obliki sedla in obložene z materialom, ki preprečuje drsenje jahača. Na nekatere pa lahko pritrdimo stremena (Karadža, 2003b).

Poznamo različne vrste podsedelnic (Karadža, 2003b):

- Posedelnice western: So dovolj velike, omogočajo mehko sedenje in so zelo uporabne, ko jahamo brez sedla.
- Podsedelnice, ki preprečujejo drsenje sedla: Primerne za jahače, ki se pogosto nagibajo na eno ali drugo stran in s tem premaknejo sedlo iz pravilnega položaja.
- Ovčja koža: Primerna je za blažitev sunkov, položimo jo pod sedlo.

2.7.3 Stremena

Če uporabljamo stremena, so najbolj primerna (Karadža, 2003b) :

- Stremena devonshire: Narejena so tako, da je sprednji del zaprt s kožo. S tem preprečujejo zdrs stopala in poškodbe gležnjev. Uporabljamo jih pri osebah s slabo muskulaturo gleženjskega sklepa.
- Pavja stremena: Na eni strani stremena je pritrjena elastika ali guma, ki preprečuje, da bi se noga zataknila v primeru padca. Tisti del stremena, kjer je nameščena guma, mora biti obrnjen navzven.

Če jahaču v kasu noge padajo iz stremen, jih lahko pritrdimo s pomočjo elastik, s katerimi povežemo stopalo s stremenom. Elastika mora biti dovolj močna, da drži nogo, v primeru padca pa mora počiti (Karadža, 2003b).

2.7.4 Vajeti

Uporabne so različne vrste vajeti (Karadža, 2003b):

- Vajeti različnih barv: Omogočajo vizualno in taktilno stimulacijo.
- Vajeti s kožnimi zadebelitvami v enakomernih presledkih: Pomagajo pri enakomernem držanju leve in desne vajeti ter omogočajo lažje razumevanje, kaj so dolge in kratke vajeti.
- Vajeti v obliki lestve: Na njih so nameščeni dodatni jermeni, ki povezujejo glavna jermena na različnih dolžinah. Preprečujejo zdrs vajeti iz roke. Primerne so za jahače s slabimi zapestji, rokami ali komolci in za tiste, ki lahko uporabljajo samo eno roko.
- Vajeti z ročkami: Na vsako vajet so vgrajene ročke v različnih razdaljah. Omogočajo boljši kontakt s konjem osebam, ki jim navadne vajeti bežijo iz rok.
- Vajeti v obliki lestve z ročkami: Primerne so za jahače, ki ne morejo z zapestjem prijeti vajeti. Skozi ročke lahko potegnejo roke in z zglobi usmerjajo konja. Ročke morajo biti dovolj velike, da v primeru padca roke same zdrsnejo iz njih.
- Obarvane vajeti: S tem olajšamo določanje leve in desne strani.
- Vajeti z gumo: Preprečujejo jahaču, da z naglimi gibi konju povzroči bolečino.

2.7.5 Pregrinjalo za sedlo

Lahko ga namestimo na vsako sedlo, primerno pa je za jahače, ki nimajo dovolj mišic, da bi pokrivalo sednico, in tiste, ki nimajo občutka. Preprečuje poškodbe, ki bi lahko nastale zaradi trenja ali pritiska, primerno pa je tudi za sedla, ki drsijo. Najprimernejše je, če je izdelano iz ovčje volne, lahko pa je tudi iz umetnih materialov (Karadža, 2003b).

2.7.6 Sedelni pasovi

Poznamo dve vrsti sedelnih pasov (Karadža, 2003b):

- Sedelni pas z ročko: Jahač se prime za ročko, kar poveča občutek varnosti in stabilnosti. Pazimo, da se jahač pri nagibanju naprej ne poškoduje, saj je ročka velikokrat lahko pretrda.
- Sedelni pas za voltiziranje: S strani ima nameščeni dve ročki. Uporaben je za jahače, ki imajo velike težave z ravnotežjem, in tiste, ki lahko na konju izvajajo osnovne elemente gimnastike. Neprimeren pa je za jahače, ki ne morejo močno razširiti nog.

2.7.7 Čelade

Vsak jahač mora nositi čelado, ki mora biti pravilno nameščena. Ponavadi so to navadne jahalne čelade ali pa lahke čelade. Ker so lažje od navadnih, so primerne za osebe, ki nimajo zadostne kontrole glave, in tiste, ki imajo vstavljen šen (pri spini bifidi). Njihovo uporabo mora odobriti fizioterapevt (Karadža, 2003b).

2.7.8 Pripomočki za zajahanje

Da bi omogočili lažje zajahanje in razjahanje, lahko uporabljamo naslednje pripomočke:

- Podstavek: Biti mora dovolj trden in stabilen, da na njem brez težav stojita dve osebi. Njegova zgornja površina ne sme drseti, robovi pa morajo biti zaobljeni. Podstavek ne sme biti pretežek, da ga lahko prenašamo in s tem omogočimo zajahanje konja z obeh strani. Visok naj bo okoli 75 cm. Ob njegovi uporabi naj bi bili prisotni štirje asistenti. Na vsaki strani jahača eden, tretji naj stoji poleg sedla, četrti pa drži konja (Lord in sod., 2003).
- Ploščad: Ploščad ima tako stopnice kot tudi dovoz za invalidski voziček. Dovož mora biti širok vsaj 1,2 m. Tla so opremljena s protidrsknimi trakovi na stopnicah in dovozu. Na eni strani dovoza je ograja, na drugi pa železna cev, ki služi kot robnik. Dovož naj bo vidno označen. Na horizontalnem delu ploščadi je konzolno dodana plošča (25 cm širine), ki se uporablja za lažje zajahanje oz. približevanje konja ploščadi (Sega, 2004). Idealna višina ploščadi je tista, pri kateri je izenačena višina medenice jahača z višino konjskega hrbta, ne glede na to, ali jahač stoji ali je v vozičku. Nad ploščadjo je lahko nameščen tudi trapez, ki olajša zajahanje (Lord in sod., 2003).
- Dvigalo za vzpenjanje: Uporabno pri osebah s težjimi okvarami (Mc Cubbin in Adams, 1991).

2.7.9 Pravilen položaj v sedlu

Pravilen položaj jahaču omogoča, da s svojim težiščem ostane nad centrom gibanja konja in s tem v ravnotežju z njim. Pravilno postavljeno težišče je pomembno ne glede na način jahanja. Jahač naj v sedlu sedi mehko, njegovo telo pa se mora gibati skupaj s konjem. Če je položaj pravilen, se konj giblje svobodno, glavo ima usmerjeno navzdol, ušesa so sproščena, pogled pa miren. Konj si želi sodelovati, občuti in upošteva jahačeva povelja brez napetosti in odpora. Jahač v pravilnem položaju na konju sedi ponosno, elegantno in sigurno, njegovi gibi zahtevajo minimalen mišični napor, konju pa olajša nošenje njegove teže. V terapevtskem jahanju je pravilen položaj zelo pomemben, saj je takrat medenica v položaju, v katerem se lahko nanjo prenese največ konjevega gibanja, s tem pa največji učinek terapevtskega jahanja. Izravnani hrbet, ki spremlja konjevo gibanje, vpliva na gibljivost hrbtenice in razvijanje mišic okoli nje. Sproščena ramena vplivajo na položaj rok, pravilen položaj pesti pa omogoča sproščene in elastične roke, ki sledijo gibanju konjeve glave. Pravilen položaj nog olajša usmerjanje konja. Če je jahač v pravilnem položaju, lahko konj maksimalno izkoristi svoje zmožnosti (Krmpotic, 2003e).

2.8 ODNOS MED KONJEM IN OSEBAMI Z MOTNJAMI V RAZVOJU

Človek, ki ima določen hendikep, se počuti zdravega, če ga okolica sprejme takega, kot je, in če je sam v ravnotežju. To stanje osebe s posebnimi potrebami veliko težje dosežejo zaradi negativnega odnosa okolice. Konj brez pomislekov sprejema vsakega človeka. Na vsakega pa se drugače odzove, odvisno od tega, kako se mu približa (ali je prestrašen, samozavesten, napadalen). Ne more se pretvarjati ali kaznovati. Zaradi svojega značaja, mehke dlake in telesne temperature spodbuja človeka, da z njim vzpostavi določeno vez.

Ob njem se naučimo biti naravni v odnosu do živih bitij. Konj zahteva malo, vendar zelo veliko daje (Zadnikar, 2003).

Ker je konj socialna žival, se veseli stika z ljudmi. Rad ima dotike in govorjenje. Ob stiku s človekom je umirjen in sproščen. Zna pokazati, da nas je vesel, in nam vrača pozornost, ko nam npr. nasloni glavo na ramo takrat, ko ga božamo po vratu. Če z njim delamo pravilno, nas ni treba biti strah, da nas bo brcnil ali ugriznil. Že s svojo podobo izžareva eleganco, veličino, plemenitost, s tem pa pri večini ljudi sproži občudovanje in spoštovanje. Konj ima še posebej rad otroke, saj so bolj sproščeni v njegovi bližini in neobremenjeni. Osebe z motnjami v razvoju motivira, da dosegajo nekaj več, premagajo strah, se obvladujejo, nadzorujejo svoje gibe in se na njegovem hrbtu počutijo večje. To jim daje občutek sreče in samozavesti ter moči. Konja občudujejo in se z njegovo pomočjo učijo tudi določene avtoritete, saj morajo konja obvladati. Najlažje se z njim zbližamo in ga spoznamo takrat, ko ga čistimo, hranimo in opazujemo, kako se obnaša med hranjenjem, v izpustu, na paši in v družbi drugih konj. Ko ga poznamo, lažje predvidimo, kako se bo v določenem trenutku odzval. To je pomembno, saj je konj še vedno žival s svojimi instinkti in načinom obnašanja in ne stroj, ki bi delal tako, kot mu ukažemo. Med človekom in konjem se mora vzpostaviti čustven odnos. Močnejša so pozitivna čustva, boljši je učinek terapije (Petrovič, 2001).

Vedno se trudimo, da osebe z motnjami v razvoju čimbolj vključimo v delo s konjem. Pravilno namestiti hlevsko uzdo je lahko za njih težka naloga. Morajo poslušati, razmišljati in narediti, kar se zahteva od njih. Lažje jim bo, če jim najprej pokažemo, kako se to dela. Ker je ponavadi več oseb v skupini, medsebojno sodelujejo, si izmenjujejo ideje in se učijo soočati z uspehom in neuspehom. Inštruktor mora pazljivo opazovati situacijo in pomagati takrat, ko bi naloga za posameznika postala prenaporna (Kittredge, 2003).

2.9 PRAKTIČNA IZVEDBA TERAPEVTSKEGA JAHANJA

2.9.1 Varnost in skupina

Pri terapevtskem jahanju je pomembna varnost vseh udeležencev. Ura naj poteka v ograjenem, če je mogoče pokritem jahališču, ki je označeno z oznakami za dresurno jahanje. Najbolje je, da so v skupini jahači enake starosti in sposobnosti. Skupina naj ne bo večja od šestih ljudi. Potek ure prilagodimo starosti in sposobnostim jahača. Uro naredimo čimbolj zabavno in se držimo določenega programa, ki si ga predhodno zastavimo (Lord in sod., 2003)

2.9.2 Struktura ure terapevtskega jahanja

Posamezno uro jahanja razdelimo na dele, ki si sledijo po določenem zaporedju, za vsakega udeleženca v skupini (Lord in sod., 2003):

1. zajahanje
2. preverjanje opreme in nameščanje dolžine stremen
3. vaje na konju
4. demonstracija programa predvidenega za to uro
5. delo na določeni temi v programu
6. igra oz. zabavna aktivnost

7. razjahanje

2.9.3 Osnovne vaje na konju

Za pravilno delovanje mišic izvajamo vse vaje počasi. Tistim, ki ne morejo izvesti določene vaje, pomaga inštruktor. Delamo različne vaje (Krmpotić, 2003e):

– vaje za noge (brez stremen):

- izmenično in istočasno dviganje kolen
- kroženje s stopali, dviganje in spuščanje prstov na nogah
- izmenično in istočasno dviganje podkoleni, medtem ko koleno ostane na istem mestu
- premikanje cele noge rahlo naprej, nato pa močno nazaj, pri čemer je zgornji del telesa nepremičen

– vaje za roke in ramena:

- rotacija telesa z iztegnjenimi rokami
- kroženje z obema rokama
- kroženje z rameni – nazaj
- roke iztegnjene v zrak
- pesti položene na ramena; približati in dotakniti se s komolci, kroženje s komolci
- iztegniti roke navzgor, nato v stran in naprej
- kroženje z vsako roko v nasprotno smer
- dotikanje s palcem drugih prstov na roki
- odpiranje in zapiranje pesti

– vaje za ravnotežje:

- nagniti se naprej, pri tem pa zadržati pravilen položaj nog in sedišča
- z roko se dotakniti prstov na nogah, brez premikanja nog
- božati konja po vratu z obeh strani z isto roko
- obrniti se v sedlu na drugo stran in nazaj v normalen položaj
- nogo dati na drugo stran konjevega vratu in nazaj
- počasno dviganje iz sedla in vračanje nazaj
- medtem ko stojijo dvignjeni, lahko delajo vaje z rokami
- plosedeči položaj v sedlu

– dihalne vaje:

- zavestno dihanje v ritmu zmanjšuje napetost jahača
- petje pesmic spodbuja izvajanje vaj v določenem ritmu

– običajne vaje za konja in jahača:

- hoja v krogu
- hoja v polkrogu in vračanje v nasprotni smeri
- hoja preko kavalet

- prehodi iz “stoj” v hod in obratno

2.9.4 Različne igre na konju

Z igrami lahko dopolnujemo uro terapevtskega jahanja. S tem naredimo jahanje bolj zanimivo in dinamično. Pomembno je, da konje predhodno navadimo na igralne pripomočke in da igre vedno prilagajamo zmožnostim najslabšega jahača v skupini (Lord in sod., 2003). Uporabljamo različne žogice, platnene vrečke napolnjene z rižem ali grahom, obroče, ki morajo biti narejeni iz lahkega materiala. S tem preprečimo poškodbe, če jahač vrže predmet v nezaželeno smer. Z njimi jahači trenirajo gibanje rok in zapestja, pomagajo pa tudi pri koordinaciji gibov. Uporabljamo tudi razna vedra in stebričke, prav tako narejene iz lahkega materiala (Karadža, 2003b).

Nekateri primeri iger (Lord in sod., 2003):

- Tekmovanje v hitrosti: Zmaga tisti, ki prvi pride na nasprotno stran jahališča. Jahajo v hodu ali kasu, odvisno od sposobnosti jahačev. Igro lahko naredimo zanimivejšo z dodajanjem zaprek, metanjem predmetov v vedra ali različnimi obrati s konjem. Ta vrsta igre pomaga pri razvijanju koncentracije in govora.
- Počasno tekmovanje: Zmaga tisti, ki zadnji pride na nasprotno stran jahališča. Jahače moramo seznaniti s pravili igre. Konj ne sme zaostajati ali hoditi nazaj, gibati pa se mora v ravni liniji.
- Semafor: Inštruktor drži v roki dva predmeta, zelene in rdeče barve. Ko vzdigne zelen predmet, se jahači lahko začnejo premikati, ko vzdigne rdečega, pa se morajo zaustaviti. Tisti, ki se ne zaustavi, se mora vrniti na začetek. Taka igra je primerna za osebe, ki težko same upravljajo s konjem, pomaga tudi pri razvijanju koncentracije in govora.
- Igra za izboljšanje ravnotežja: Jahač si postavi na čelado vrečko napolnjeno z rižem ali peskom, ki jo mora čimveč časa zadržati na glavi. S tem spodbujamo pravilen položaj telesa in ravnotežje. Za izboljšanje drže nog naj si jahači namestijo obroče na stopala in jih skušajo čimdalj zadržati.
- Metanje predmetov v vedra: Vedra različnih barv namestimo na ograjo jahališča. Jahači dobijo raznobarvne kroglice ali druge predmete. V vedro določene barve naj mečejo istobarvne predmete. Nato se vračajo po vsak posamezni predmet. Pomembni sta hitrost in točnost. Ta igra spodbuja koordinacijo, motoriko, ravnotežje in simetričnost. S pomočjo nje se tudi učijo razlikovati med barvami.
- Igra za slepe jahače: Jahače razdelimo v dve skupini. Vsaka skupina naj bo na svoji strani jahališča. Jahaču damo v roke predmet, nato naj se premika proti drugi strani jahališča in kliče jahača na nasprotni strani po imenu. Ta mu odgovarja in ko se srečata, mu prvi jahač izroči predmet, ki ga drugi nato odnese naslednjemu jahaču. Igra vpliva na izboljšanje pozornosti, sposobnosti spremljanja zvokov in izboljšanje odnosov v prostoru.
- Glasbena skrinjica: S pomočjo kavalet naredimo na tleh jahališča »bokse«, ki so dovolj veliki za konja. Naredimo en »boks« manj, kot je jahačev. Nato spustimo glasbo, jahači

pa naj se premikajo v krogu. Ko glasbo ugasnemo, morajo stopiti v prvi prazen »boks«, vendar se ne smejo premikati nazaj. Tisti, ki mu ne uspe stopiti vanj, postane sodnik. Število »boksov« postopno zmanjšujemo. Zmaga tisti, ki mu uspe stopiti v zadnji »boks«.

- Terensko jahanje je zelo priporočljivo, saj vpliva na izboljšanje čutil. Primerno je tudi za slepe jahače. Izberemo teren, ki ga dobro poznamo in je varen. Jahamo čez različne podlage – pesek, suho listje, cement, blato, travo ... Jahačem zavežemo oči, tako da morajo sami uganiti, čez kaj konj hodi, so se konjevi gibi kaj spremenili in skozi katero področje konj raje hodi. S to igro spodbujamo jahačevo zaupanje, pozornost in koncentracijo.

Preden začnemo uro, moramo konja segreti v hodu, če je potrebno, tudi v kasu. Zajahanje in razjahanje sta posebej občutljiva dela ure tako za konja kot za jahača in pomočnike. Če je potrebno, si pomagamo s ploščadjo za zajahanje. Jahača moramo namestiti na sredino konja. Ko se mu uspe pravilno namestiti, mu damo dovolj časa, da se sprosti in razume, kaj se bo dogajalo naprej. Inštruktor stoji na sredini maneže in razlaga jasno, razločno in glasno. Vsako vajo naj razloži in pokaže. Dobrodošle so tudi različne igre, ki dopolnjujejo uro jahanja. Igro moramo prilagoditi najslabšemu jahaču v skupini. Lahko uporabljamo tudi glasbo. Za izvajanje iger uporabljamo različne rekvizite (Lord in sod., 2003).

Jahaču na začetku pri jahanju vedno pomaga več ljudi. Tako naj vodnik drži konja in ga vodi na povodcu, ob vsaki strani jahača pa naj bodo spremljevalci, ki ga držijo za kolena. S tem mu pomagajo, da se počuti varnejšega, in lahko posredujejo v primeru nagle izgube ravnotežja ali mu pomagajo popraviti položaj. Če ima jahač zadosten občutek za ravnotežje in se lahko popravi sam, je dovolj samo vodnik konja. Ko se jahač nauči osnovnih povelj in lahko samostojno kontrolira konja, vodnik postane samo opazovalec, ki jahača popravlja ter pazi na varnost. Za samostojno jahanje mora jahač izpolnjevati določene pogoje. Znati mora obdržati ravnotežje in pravilen položaj telesa; razlikovati levo in desno stran telesa ter biti sposoben dajati konju povelja z določeno stranjo telesa, ne da bi medtem premikal nasprotno stran; razlikovati med zgornjim in spodnjim delom telesa, da bi lahko upravljal konja z nogami brez zategovanja uzde; znati konja zaustaviti in ga zopet spodbuditi, da gre naprej; skoncentrirati se na naloge in slediti navodilom inštruktorja; ko je več jahačev v skupini, mora biti vsak sposoben držati konja v pravilni razdalji od drugega (Lord in sod., 2003).

2.10 UČINKI TERAPEVTSKEGA JAHANJA

Gibanje konjske in človeške medenice v hodu je zelo podobno. Gibanje konjskega telesa se prenaša neposredno na jahačevo medenico, ki se tridimenzionalno premika. Gledano s strani se premika naprej in nazaj, nato se neizmenično premika gor in dol, leva in desna stran pa se vrtita. Vse tri komponente dosežejo vrhunec, ko je konjeva zadnja noga točno pod njim. Tudi dolžina konjevega koraka je pomembna. Dolžina koraka povprečnega konja je zelo podobna dolžini koraka odraslega človeka. Frekvenca konjevega hoda je 80–100 korakov v minuti, človeka pa 110–120 korakov. To omogoča hitrost gibanja, pri kateri se trup in medenica jahača navajata na gibanje konja (Krmpotić, 2003e).

Strokovnjaki menijo, da je jahanje ena najbolj naravnih metod rehabilitacije, ki spodbuja in izboljšuje gibalne sposobnosti in večja samozavest. Na konju imajo osebe s posebnimi

potrebami občutek, da zmorejo nekaj več, da jih nekdo upošteva (Nastran, 2002). Že sam stik s konji pozitivno vpliva na njih. Pomembno je, da izberemo pravilno zvrst terapevtskega jahanja glede na potrebe jahačev. Učinki terapevtskega jahanja so fizični in psihični.

2.10.1 Fizični učinki

S terapevtskim jahanjem lahko pozitivno vplivamo na izboljšanje nekaterih fizičnih težav, ki se pojavijo kot posledica določenih obolenj. Tako vplivamo na:

- izboljšanje koordinacije gibov in povečanje moči (Fijavž, 2000),
- povečanje gibljivosti v sklepih (Fijavž, 2000),
- zmanjšanje mišične napetosti (Fijavž, 2000),
- boljše delovanje kardiovaskularnega sistema (povečana poraba kisika in boljša cirkulacija), (Fijavž, 2000),
- razvijanje statičnega in dinamičnega ravnotežja (Lord in sod., 2003),
- izboljšanje drže telesa in razvoj zavesti o svojem telesu v prostoru (Lord in sod., 2003),
- možnosti za samostojno gibanje jahača (Lord in sod., 2003),
- izboljšanje občutka za smer (Lord in sod., 2003),
- gibanje in raztezanje mišic (Lord in sod., 2003).

2.10.2 Psihični učinki

Psihični učinki terapevtskega jahanja so izredno pozitivni. S pomočjo jahanja in stika s konjem vplivamo na:

- motivacijo - jahanje in konj motivirata k pozitivnemu pogledu na svoje zmožnosti in telo, ker so rezultati vidni, je povečana motivacija za še boljše rezultate (Fijavž, 2000),
- premagovanje samega sebe (Fijavž, 2000),
- pozitiven odnos do živali (Fijavž, 2000),
- prijateljstvo (Fijavž, 2000),
- potrpežljivost (Fijavž, 2000),
- odločnost (Fijavž, 2000),
- pozornost na stvari okoli sebe (Fijavž, 2000),
- zmanjšanje napetosti, agresije in nestrpnost (Fijavž, 2000),
- sproščanje (Fijavž, 2000),
- izboljšanje čustvene stabilnosti (Tušak in Tušak, 2002),
- dvig frustracijske tolerance (Tušak in Tušak, 2002),
- povišanje statusa v socialni skupnosti (Tušak in Tušak, 2002),
- razvoj zavesti o drugih (Lord in sod., 2003),
- razvoj občutka za timsko delo in odgovornosti do drugih (Lord in sod., 2003),
- vero v to, da obstajajo stvari, ki jih lahko počnejo in v katerih uživajo (Lord in sod., 2003),
- razvoj sposobnosti planiranja in realizacije zadanih zamisli in ciljev (Lord in sod., 2003),
- možnost reševanja in obvladovanja problemov (Lord in sod., 2003),
- možnost izkusiti nekaj novega (zvoki, stvari, okolje), (Lord in sod., 2003),
- razvoj komunikacije in boljšo koncentracijo (Lord in sod., 2003),
- izboljšanje samozavesti, samodiscipline in samospoštovanja (Lord in sod., 2003),

- zmanjšanje agresivnosti (Lord in sod., 2003),
- spodbujanje pozitivnega razmišljanja (Lord in sod., 2003).

To so cilji, ki jih s terapevtskim jahanjem želimo doseči in morajo biti jasni, realni, merljivi in dosegljivi. Omogočajo naj spremljanje napredka vsakega jahača. Določimo tudi časovno obdobje za doseganje vsakega cilja. Te izvajamo v taki obliki, da jahač v njih uživa in ne izgubi motivacije. Za vsakega jahača pri vsakem cilju pripišemo, kakšen je njegov trenutni uspeh v jahanju in kateri korak je naslednji za vzdrževanje napredka (Lord in sod., 2003).

2.11 PRAKTIČNA IZVEDBA HIPOTERAPIJE

Pri hipoterapiji vedno sodeluje določen tim, kjer ima vsak svojo nalogo. Tim sestavljajo konj, oseba z motnjami v razvoju, zdravnik, vodnik konja, njegov pomočnik in hipoterapevt. Zdravnik predpiše način zdravljenja. Na hipoterapiji ni prisoten, vendar spremlja njen potek in učinek (Petrovič, 2001).

Vodnik mora biti dober jahač in mora poznati konja. Konja vodi, zato naj bo zanesljiv in izkušen. Zanj skrbi tudi po uri jahanja. Konja hrani, neguje, poskrbi za to, da je konj v izpustu, ga trenira in pripravi na vsako uro jahanja. Poznati mora diagnozo osebe s posebnimi potrebami, njegovo mentalno in emocionalno stanje ter kakšne so njegove zmožnosti (Petrovič, 2001). Imeti mora pozitiven odnos do živali in obvladati dresurno jahanje ter naučiti konja poslušnosti. Biti mora sproščen, brez strahu, skrben in znati pridobiti konjevo zaupanje. S svojimi opažanji lahko pripomore k terapiji. Terapevta opozori, ali se konj obnaša čudno ali se je česa ustrašil in popravi jahača v primeru nepravilnega položaja. Je enakovreden član tima (Zadnikar, 2003).

Pomočnik hipoterapevta je lahko psiholog, specialni pedagog, logoped, delovni terapevt ali fizioterapevt. Pomembno je, da je poučen o osnovah hipoterapije, ima izkušnje iz vodenja terapije na svojem delovnem področju, pozna konje in zna jahati. S svojim znanjem dodatno izboljšuje izvajanje hipoterapije (Zadnikar, 2003).

Hipoterapevt mora biti diplomirani fizioterapevt z dodatnim znanjem o delu z nevrološkimi bolniki, prav tako mora obvladati dresurno jahanje in delo s konjem. Da bi kvalitetno prenesel znanje na osebe s posebnimi potrebami in sodelavce, mora sam preizkusiti in občutiti hipoterapijo (Zadnikar, 2003).

Najvažnejši element pri izvedbi hipoterapije je konj, zato je izbira zelo pomembna. Najprimernejši prostor za izvajanje hipoterapije je pokrito jahališče, saj se tako izognemo neugodnim vremenskim vplivom, zunanjim zvokom in motečim dejavnikom. V njem je zaželeno imeti nameščena ogledala. S pomočjo njih terapevtu omogočimo lažje opazovanje in korigiranje jahača, slednjemu pa predstavljajo močno motivacijo, saj lahko gleda, kako mu vaje uspevajo in kako napreduje (Zadnikar, 2003).

Vsakemu jahaču moramo ustrezno razložiti potek in učinke hipoterapije in ga seznaniti z ostalimi člani tima, pri čemer posebno pozornost posvečamo spoznavanju s konjem. Preden začnemo hipoterapijo, smo pozorni na morebitno konjevo nenavadno obnašanje. Vedno, ko konja opremimo za uro jahanja, pregledamo vso opremo, ali se ni kaj poškodovalo in ali je vse pravilno nameščeno. Konja naj, če je le mogoče, očistijo kar osebe s posebnimi potrebami. To naredi cela skupina, vsak si določi del telesa, ki ga skrtači. Nato vodnik

konja zauzda in osedla, če je potrebno, ali pa mu namesti terapevtski pas. Ko začnemo prvo uro jahanja, naj ta ne traja več kot 15 minut, da ne pride do bolečin v mišicah. Postopno povečujemo čas in smo pozorni na morebitno utrujenost (Petrovič, 2001).

Pri zajahanju se konj ne sme premikati in se izmikati neželenim dotikom jahača. Ponavadi ga zajahamo z leve strani, če pa zaradi okvare to ni možno, z desne. V pomoč nam je lahko podstavek ali ploščad. Dovolj gibljivi jahači se postavijo na zgornjo stopnico, primejo se za terapevtski pas ali sedlo, položijo desno nogo preko hrbta konja in se mehko usedejo. Če je gibanje bolj oteženo, jim pomaga terapevt. Jahač se najprej usede povprek na konja, nato se obrne, terapevt pa mu desno nogo potisne čez konjev hrbet. Če so okvare zelo težke, si pomagamo z dvigalom. Tudi tu se konj ne sme premikati (Petrovič, 2001).

Nekatere osebe s posebnimi potrebami pomoči ne potrebujejo in same razjahajo, drugim sta v pomoč terapevt in vodnik. Oseba najprej potisne noge iz stremen (če jaha v sedlu), nato pa potisne desno nogo čez konjev hrbet ali glavo na drugo stran. Medtem mora jahač še vedno ohraniti pokončno držo. Za tem je zelo priporočljivo, če mu omogočimo krajši počitek, da se umiri (Petrovič, 2001).

Če ne uporabljamo sedla, pridejo jahačeva zadnjica in stegna v neposreden stik s konjevim telesom. S tem se prenaša toplota na jahača, kar pozitivno vpliva na zmanjšanje mišičnih krčev in lajšanje gibljivosti kolkov. Konj ima namreč za stopinjo in pol višjo telesno temperaturo od človeka (med 37,5 in 38,5 °C). Ker jahač brez sedla globoko sedi v samem težišču konja in občuti delovanje njegovih mišic, lažje vzpostavi lastno ravnotežje. Sedlo uporabljamo, ko ima konj preveč neudoben hrbet ali pa je ta preširok in ko želimo povečati gibanje jahača. S pomočjo sedla se povečajo nihajni impulzi, saj je težišče konja bolj oddaljeno zaradi višine sedla. Stremena uporabljamo pri ohromelosti, da ne prihaja do nenadzorovanega nihalnega gibanja nog. Taki nenadzorovani gibi motijo ravnotežje, držo hrbtenice, medenično gibanje in koordinacijo rok in glave. Če je ohromelost ohlapna, spustimo stremena nižje in s tem razbremenimo noge. Stremena visoko namestimo pri jahačih s spazmami, da razbremenimo kolke, s čimer izgine tudi bolečina. Pri takih osebah uporabljamo stremena devonshire, da preprečimo zdrs noge. Stremen ne uporabljamo, ko jahačeve noge mirno počivajo ob konju in ko ni nenadzorovanih mišičnih krčev. V tem primeru se noge premikajo v ritmu konjevega gibanja (Petrovič, 2001).

Med jahanjem se mora jahač skoncentrirati na držo glave. Gleda naj naravnost pred sebe, med konjeva ušesa. Medtem ko je na konju, naj izvaja različne vaje. Za razbremenitev teže hrbtenice se uleže s trebuhom na konjev vrat in iztegne obe roki, s čimer popusti napetost v ramenskih sklepih. Vaje prilagajamo vsakemu posebej, glede na njegove zmožnosti, boizen in potrebe. Tako uporabljamo vaje za koordinacijo telesnih mišic (hoja konja naravnost naprej), boljšo držo glave (jahač spušča ramena, dviga vrat ...), okončin ali pa celega telesa. Zelo uporabne so tudi vaje za telesno zavest, kjer osebe s posebnimi potrebami s pomočjo različnih vprašanj skušamo spodbuditi k razmišljanju, kaj se dogaja z njihovim telesom med jahanjem (Petrovič, 2001).

2.11.1 Sojahanje

Kot metoda terapije je primerno za osebe z zelo težkimi fizičnimi poškodbami, ki niso sposobne obdržati lastnega ravnotežja, izravnane hrbtenice in svojega položaja na konju. Pri tem načinu jahanja sedita na konju dva jahača, eden za drugim, pri čemer jahač, ki je zadaj, nadzoruje tistega spredaj. Važno je vedeti, da je to tudi nevaren način jahanja, ki predstavlja potencialno nevarnost za oba. Tisti, ki je zadaj, nima sedla in stremen, pa tudi rok nima prostih, da bi se lahko zadržal. Sojahanje je velika obremenitev za konja, zato naj traja največ pol ure. Konj mora biti zdrav in dobro grajen, s primerno razvitimi mišicami hrbta. V kondiciji ga vzdržujemo s stalnimi treningi. Visok naj bo 140–160 cm. Skupna teža obeh jahačev ne sme presegati 20 % teže konja. Tisti, ki je spredaj, ne sme biti višji od sojahačeve brade, tako da ne more priti do poškodbe obraza. Sojahač naj bo izkušen jahač. Sojahanje naj poteka v zaprti maneži s čimmanj motečih dejavnikov v okolici. Spremljevalci naj bodo dovolj visoki in močni, saj morajo paziti dva jahača. Vodnik konja mora biti izkušen, ker je on tisti, ki ga nadzoruje in ne sojahač. Nenehno mora opazovati tudi, ali konj kaže znake nezadovoljstva in napora. Priporočljivo je vodenje konja na brzdi (Krmpotić, 2003f).

Indikacije za sojahanje so (Krmpotić, 2003f):

- slaba kontrola glave in trupa,
- nekoordinirano gibanje, ki se ne more nadzorovati s tal,
- nizek mišični tonus ali slabost mišic (pozorni moramo biti, saj je to lahko tudi kontraindikacija),
- zelo povišan mišični tonus (jahaču pomagamo, da se sprosti in pridobi zaupanje za samostojno jahanje).

Namen sojahanja je nuditi jahaču pomoč pri ustvarjanju in zadrževanju pravilnega sedišča in nudenje podpore telesa in glave ter izboljšanje ravnotežja in mišične mase. Ves čas jahača spodbujamo k čimvečji samostojnosti. Ko napreduje v zadostni meri, lahko preidemo na samostojno jahanje ob spremstvu in s primerno opremo, npr. avstralsko sedlo in sedelni pas za voltiziranje (Krmpotić, 2003f).

2.11.2 Nekateri položaji za otroke

Ležeči položaji na konju so primerni le za majhne otroke, ki lahko dosežejo dober položaj glede na velikost konja. Na konja namestimo dovolj dolgo podsedelnico. Otrok naj se pravilno usede na konja. Uporabljamo dva položaja. V prvem primeru leži otrok na konju nazaj z iztegnjenimi rokami in z dlanmi obrnjenimi navzgor. Pazimo, da se ne utruji in da mu je prijetno. Ležanje izboljša občutek za centriranost, hrbtenico postavlja v nevtralen položaj in jo nežno razgibava, razteguje mišice, osvobaja prsni koš in olajšuje dihanje. Na jahača deluje pomirjujoče. V drugem primeru leži otrok s prsmi čez sredo konja (ne na trebuhu, saj je to pretežko in nevarno). Naslanja se na komolce in pesti ter drži dvignjeno glavo. S tem položajem razvija mišice hrbta, vrata in rok, razteguje mišice nog in vpliva na normalizacijo mišičnega tonusa. Položaja ne smeta trajati predolgo. Konj se mora gibati počasi in ritmično. Za podporo lahko uporabljamo blazine, ki jih postavimo za in pred otroka, s čimer podpremo hrbtenico (Krmpotić, 2003f).

3 MATERIAL IN METODE

V konjerejskem centru Krumperk pri Domžalah je šest let potekalo terapevtsko jahanje za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju.

3.1 KONJEREJSKI CENTER KRUMPERK



Slika 1: Šolski konji na KC Krumperk. Bela (kobila za terapevtsko jahanje) je prva kobila z desne (foto: Habe, 2000).

Konjerejski center Krumperk je bil ustanovljen leta 1978. Pobudo za ustanovitev je dala Biotehniška fakulteta, soglasje in podporo pa Sekretariat za kmetijstvo in gozdarstvo, republiški štab teritorialne obrambe in JLA ter občina Domžale. Leta 1977 je Biotehniška fakulteta (Oddelek za živinorejo) odkupila od Emone stare objekte ob gradu in 50 hektarov travnatih površin za pašo (izpusti) in pridobivanje voluminozne krme. Leta 1991 so imeli prenovljeni objekti kapaciteto za 50 konj, od tega 22 boksov, 12 stojišč in 2 skupinska boksa za podmladek. Jahalne površine obsegajo manežo za dresurno jahanje (velikosti 20 x 60 m), tekmovalni prostor – parkur (velikosti 90 x 110 m), pokrito jahalnico (velikosti 15 x 30 m), peščeni (1.400 m²) in travnati prostor za trening – padok (1.600 m²) ter lonžirni krog. Prehrana konj je bila osnovana na senu, ovsu ter lastnih krmilih (mešalnica BF Homec). Namen centra je bil vzreja in vzgoja konj pasme hanoveranec, vzreja plemenskih konj pasme haflinger, izobraževanje različnih kadrov, študentov in dijakov, izvedba raziskav s področja konjereje ter šolanje konj in jahačev. Sočasno z nastankom Konjerejskega centra Krumperk je bil ustanovljen tudi Konjeniški Klub BF Krumperk, ki je sodeloval s centrom pri šolanju konj, vodenju tečajev jahanja (slika 1) in predstavljanju hanoveranca na športnem področju, predvsem v preskakovanju zaprek. Vsi konji na Konjerejskem centru Krumperk-BF so začeli šolanje pri starosti treh let. Konji so morali končati šolanje za A- dresuro (prva stopnja) in A-parkur (višina zaprek do 1,10 m). Bolj talentirane konje so šolali naprej za doseganje težjih stopenj dresure in skakanja (Slavič, 1991).

3.2 DRUŠTVO SOŽITJE – MENGEŠ

Društvo Sožitje je društvo za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju. Ustanovljeno je bilo 15. 12. 1966 in je eno prvih v Slovenji. Njegov namen je pomagati staršem prizadetih otrok in samim otrokom, da bi se čimbolj približali normalnemu načinu življenja. Na začetku je bila naloga društva osveščanje staršev in pomoč pri vključevanju otrok v šolo s prilagojenim programom. V aktivnosti so vključevali tudi otroke, ki so stanovali doma in za njih organizirali mobilno specialno pedagoško službo. Povezovali so se z družinami, ki so imele prizadete otroke in se trudili za čimboljše preživljanje prostega časa (izleti, počitnice na morju in razne dejavnosti). Ustanovili so tudi razvojni oddelek za predšolske otroke in delavnice pod posebnimi pogoji. Sodelovali so z drugimi društvi, izmenjevali izkušnje in dali pobudo za pridobitev dodatnega dopusta za starše s prizadetim otrokom. Prirejali so razna družabna srečanja, počitnice, športna tekmovanja, družinske pohode in predavanja za starše (Društvo Sožitje Mengeš, 1996).

Leta 1989 so ustanovili bivalno enoto Dom počitka Mengeš, kamor so se vselili zmerno in težje prizadeti odrasli in mladostniki. Delujejo v okviru velike družine, vendar skrbijo za to, da se posamezniki ne počutijo utesnjeni. Imajo strokovno vodstvo, drugače pa sami skrbijo za vsakdanja opravila in se vključujejo v razne programe društva in življenje okolice. Trudijo se kvalitetno izkoristiti prosti čas pod vodstvom medicinskega osebja in strokovnih delavcev (Društvo Sožitje Mengeš, 1996).

V društvo je sedaj vključenih 155 oseb z lažjimi in zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Nekateri so vključeni v oddelke delovnega usposabljanja, razvojne oddelke, dnevno varstvo v INCE-ju Mengeš, nekateri živijo v bivalni enoti Naša hiša ali pa živijo in se družijo z vrstniki na raznih izletih in prireditvah. Za izobraževanje in usposabljanje so organizirali skupino za samopomoč staršem, kjer se srečujejo enkrat mesečno. Organizirajo tudi rehabilitacijske programe, kamor so vključeni zimski športi, plavanje in pohodništvo, delavnice za socialne spretnosti in skrb za samega sebe ter različna predavanja za starše. Za ohranjanje psihofizičnega zdravja oseb z motnjami v duševnem razvoju so pripravili vikend seminar na morju in različna potovanja. Poskrbljeno je tudi za sprostitev. Organizirano imajo telovadbo, taborništvo, tek na smučeh, dramsko skupino, plavanje, glasbeno skupino, alpsko smučanje in terapevtsko jahanje. Za dejavnosti se odločajo sami in izberejo tisto, kar jih veseli, seveda s pomočjo staršev in terapevtov. Poskrbijo tudi za družabne dejavnosti in razna tekmovanja (Program za društvo Sožitje, 2004).

3.3 TERAPEVTSKO JAHANJE NA KC KRUMPERK



Slika 2: Udeleženci terapevtskega jahanja z inštruktorico jahanja Mojco Ogrin, vodjo skupine go. Silvo Drešar in kobilo Belo (foto: Habe, 1999)

V društvu Sožitje je bila za izvedbo terapevtskega jahanja na KC Krumperk odgovorna ga. Silva Drešar. Omogočila nam je, da smo se vključili v skupino in spremljali potek jahanja, ter nam pomagala pri iskanju strokovne literature in izvedbi anket. S terapevtskim jahanjem so začeli leta 1998, samo izvedbo terapevtskega jahanja pa je finančno podprl Rotary klub Domžale in Biotehniška fakulteta v Rodici. Pred šestimi leti se je terapevtskega jahanja udeleževalo 12 oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Leta 2003 se je jahanja udeleževalo osem oseb (slika 2). Potek jahanja in njegove učinke smo spremljali eno leto, z dovoljenjem KC-ja Krumperk in Katedre za konjerejo, Biotehniške fakultete. Večina udeležencev je redno hodila na jahanje, nekateri pa so ga obiskovali le občasno. Za jahanje so se odločili sami, s pomočjo staršev in zdravnika. Terapevtsko jahanje je potekalo v ograjenem jahališču oz. lonžirnem krogu od pomladi do pozne jeseni. Udeleženci so vsako zimo nestrpno pričakovali začetek jahanja. Ob lepem vremenu so jahali zunaj, v lonžirnem krogu, če je padal dež, pa v pokriti jahalnici. Terapevtsko jahanje je potekalo enkrat na teden. Na voljo so imeli enega konja, tako da so se udeleženci na konju menjavali. Vsaka oseba je jahala 10–15 minut. Za jahanje so vsi uporabljali sedlo, inštruktorica pa je vodila konja na lonži. Za lažje zajahanje so si pomagali s stopnicami. Na konju so vsi sedeli brez večjih težav. Trije udeleženci so jahali tudi v kasu, ostali pa samo v hodu. Ko so se pripeljali na KC Krumperk, so takoj navdušeno stekli h kobilici Beli, jo božali in se ji dobrikali. Klicali so jo po imenu, se z njo pogovarjali, gladili so jo z rokami in ji česali grivo. Nato so vzeli pribor za čiščenje konja in vsak si je določil del, ki ga je dolgo in temeljito krtačil. V njih ni bilo opaziti niti sledu strahu, saj so kobilici popolnoma zaupali. Ko so jo skrtačili, jo je inštruktorica osedlala, nato so se vsi skupaj odpravili do lonžirnega kroga, kjer so se dogovorili za vrstni red jahanja. Medtem ko so čakali, da bodo na vrsti, so potrpežljivo spremljali tistega, ki je jahal, ga glasno spodbujali ter opozarjali na napake ali pozabljeno vajo.

Na konju so izvajali različne vaje, kot so:

- obračanje trupa levo in desno, medtem ko so roke iztegnjene ali položene na zatilje (slika 3),
- roke iztegnjene v zrak (slika 4),
- dviganje v stremenih,
- nagibanje naprej in božanje konja po grivi,
- vleganje nazaj na konjev hrbet,
- dotikanje prstov na nogi z nasprotno roko,
- krožno vrtenje glave,
- pripogibanje glave gor in dol, levo in desno.



Slika 3: Vaje za razgibavanje in sprostitev na konju (foto: Habe, 1999)



Slika 4: Vaje za razgibavanje in sprostitev na konju (foto: Jordan, 2003)

Za izvajanje različnih iger na konju ni bilo časa.

Kobila Bela je bila starejša šolska kobila, v lasti KC-ja Krumperk. V času opazovanj je bila stara 12 let. Križana je med toplokrvnim in hladnokrvnim konjem. V vihru je visoka 159 cm (merjeno s trakom), kvadratnega okvirja z močnim hrbtom. Viher ima precej izrazit. Obseg prsi kobile Bele znaša 184 cm, obseg piščali 19 cm, njena dolžina pa 162 cm (merjeno s trakom). Podkovana je bila samo spredaj. Kopita so ji pregledali in jo po potrebi prekovali na štiri do šest tednov. Ima zanesljiv korak, je nezahtevna in relativno mirnega karakterja. Vajena je dela na lonži, ima pa tudi veliko izkušenj s terenskim jahanjem in delom v maneži, saj je bila od svojega četrtega leta šolska kobila na KC-ju Krumperk. Vhlevljena je bila v ustreznem stojišču. Krmili so jo trikrat na dan s senom in dodatkom ovsa (do 3 kg). Skupaj z ostalimi šolskimi konji je vsako dopoldne preživela v izpustu, poraslem s travo (slika 5). Ob dnevih, ko je potekalo terapevtsko jahanje, so jo jahale samo osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Hitro se je navadila na njih in jih lepo sprejela. Potrpežljivo prenaša glasne zvoke in nenavadne gibe v njeni bližini. Ko so vsi udeleženci pristopili k njej in jo začeli krtačiti ter se z njo pogovarjati, je stala popolnoma mirno in delovala zadovoljno. Na dotike kjerkoli po telesu ni občutljiva. Pri zajahanju in razjahanju je stala mirno poleg stopnic in čakala, da se jahač udobno namesti. Šele na ukaz inštruktorice se je premaknila z mesta. Ko so bile na njej osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, se je gibala popolnoma umirjeno, enakomerno in zanesljivo. Pozorna je bila na ukaze inštruktorice, niso je motili niti udeleženci, ki so stali ob ograji, se je dotikali, ko je prišla mimo, in glasno spodbujali tistega, ki je bil na njej.



Slika 5: Kobilica Bela brez sedla na pašniku. Šolska kobilica je bila namenjena terapevtskemu jahanju in opazovanju njegovih učinkov (foto: Habe, 2005).

V terapevtsko jahanje je bilo vključenih naslednjih osem oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju ter slušno ali gibalno prizadetostjo:

- **Miha**

Miha je bil v času opazovanj star 26 let. Ima probleme z ravnotežjem. Je zelo komunikativen in vedno dobre volje. S celotno skupino se dobro razume, posebej pa je navezan na Cirilo. Ko je bila Cirila na konju, jo je glasno spodbujal in opominjal, katere vaje naj še izvede. Terapevtskega jahanja se je udeleževal šest let. Preden je začel obiskovati terapevtsko jahanje, ga je bilo konjev strah, bati pa se jih je prenehal že ob prvem stiku z njimi. Na konja se je povzpel brez težav in strahu, saj si zelo želi jahati. Miha je jahal le v hodu.

- **Cirila**

Cirila je bila v času opazovanja stara 35 let. Terapevtsko jahanje je obiskovala pet let. Je zgovorna, vendar zelo hitro menja razpoloženje. Začete opravke velikokrat pušča nedokončane. Neprestano zahteva veliko pozornosti od vseh udeležencev. Rada govori o sebi in dogodkih, ki so se ji zgodili. Je zelo radovedna. Na Belo se je močno navezala in ponavadi je prva stekla k njej ter se ji dobrikala. Cirila je jahala v hodu in kasu.

- **Vesna**

Vesna je jahala tri leta. V času opazovanj je bila stara 30 let. S celotno skupino se je dobro razumela in se v njihovi družbi počutila prijetno. Do Bele je bila pozorna, z njo se je pogovarjala in jo z veseljem krtačila. Vesna je jahala le v hodu.

- **Franci**

Franci je bil v času opazovanj star 36 let. Jahanja se je udeleževal pet let. Vedno je bil dobro razpoložen, čeprav se je včasih držal bolj zase. Ko so bili ostali udeleženci na konju, jih je veselo spodbujal in božal Belo vsakič, ko je prišla mimo. Ko je bil enkrat na konju, si je želel kar ostati na njegovem hrbtu. Rad ima živali, Beli se je vedno posvečal dolgo časa in se z njo pogovarjal. Franci je jahal le v hodu.

- **Karin**

Karin je bila v času opazovanj stara 24 let. Jahanja se je udeleževala pet let. Na jahanje se je ponavadi pripeljala sama. Je bolj zaprta in nekomunikativna. Težave ima z navezovanjem stikov. Med uro jahanja se ponavadi pogovarjala le z Jano, drugače pa se je držala bolj zase. Pri vsakdanjih opravilih in komunikaciji z drugimi je nervozna. Ob stiku s konjem se umiri, z njim je nežna in prijazna do okolice. Pravi, da si na konju ohladi živce in jahanje primerja z vožnjo z avtom. Z Belo se je vedno pogovarjala in jo božala. Če bi bilo možno, bi hodila na jahanje kar vsak dan. Karin je jahala le v hodu.

- **Matjaž**

Matjaž je bil v času opazovanj star 47 let. Terapevtskega jahanja se je udeleževal štiri leta. Dobro se razume z vsemi ostalimi udeleženci, vendar se vseeno drži bolj zase. Na konju se počuti ponosno, jahanje ga osrečuje in sprošča. Če bi bilo možno, bi tudi on hodil na jahanje vsak dan. Na Belo je bil močno navezan in jo je z veseljem krtačil ter se z njo pogovarjal. Matjaž je jahal v hodu in kasu.

- **Jana**

Jana se je terapevtskega jahanja udeleževala pet let. V času opazovanj je bila stara 32 let. Tudi ona bolj težko navezuje stike, s celotno skupino pa se je dobro razumela. Najbolje se je razumela s Karin. Sama se ne zapleta v pogovore, vedno pa odgovori, če jo kaj vpraša. Jahanje jo sprošča in osrečuje, po njem pa se še dolgo prijetno počuti. Z Belo sta se zelo dobro razumeli. Jana je jahala v hodu in kasu.

- **Jože**

Jože je bil v času opazovanj star 45 let. Jahanja se je udeleževal pet let. Ima težje gibalne motnje. Je zelo komunikativen in se dobro razume s celotno skupino. Glasno je spodbujal tistega, ki je bil na konju. Ker je doma na kmetiji, ima veliko stika z živalmi in se ni konja prav nič bal. Jahanje ga sprošča in pomirja, zmanjšal pa se je tudi njegov tremor. Jože je jahal le v hodu.

3.4 METODE

Potek terapevtskega jahanja na KC Krumperk smo spremljali od aprila 2003 do oktobra 2003. Pozimi terapevtsko jahanje zaradi mraza ni bilo izvajano. Udeleženci so ponovno začeli z jahanjem maja 2004 in ga obiskovali do julija 2004. Terapevtsko jahanje je potekalo pod vodstvom inštruktorice jahanja. Izvajano je bilo v lonžirnem krogu ali pokriti jahalnici, odvisno od vremena. Udeleženci so za jahanje uporabljali sedlo, pri zajahanju pa so si pomagali s stopnicami (sliki 6,7). Ostalih pripomočkov niso uporabljali.



Slika 6: Zajahanje s pomočjo stopnic (foto: Habe, 1999)



Slika 7: Pomoč pri zajahanju (foto: Jordan, 2003)

Opravljenе so bile tri ankete (v prilogi), katerih namen je prikazati pozitivne (in morebitne negativne) učinke jahanja na osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. **Anketa 1** je vsebovala dvanajst vprašanj, ki smo jih postavili osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. **Anketa 2** je vsebovala petnajst vprašanj, ki so bila podobna vprašanjem v **Anketi 1**, postavili pa smo jih staršem oz. skrbnikom oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, da bi dobili bolj jasno sliko o učinkih terapevtskega jahanja na udeležence. **Anketa 3** je vsebovala devet vprašanj, ki smo jih postavili inštruktorici jahanja. Nekatere odgovore smo pri analizi anket prikazali pod istim vprašanjem, zato pri rezultatih najdemo manjše število vprašanj, kot jih omenjamo v prilogi.

4 REZULTATI

4.1 REZULTATI ANALIZE ANKET

Obdelava podatkov pridobljenih z analizami anket je pokazala rezultate, ki so predstavljeni v nadaljevanju.

4.1.1 Anketa 1: Vprašanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Na vprašanja namenjena osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju so odgovarjali sami, s pomočjo staršev ali skrbnikov. Anketa je bila narejena za vsakega posameznika. Odgovarjalo je osem oseb, od tega štirje moški in štiri ženske. Pri nekaterih vprašanjih je bilo podanih več možnih odgovorov, od katerih so si izbrali tiste, ki so veljali za njih. Na druga vprašanja pa so sami napisali odgovor, ki se jim je zdel najbolj ustrezen.

Vprašanje 1: Kdo vas je pripravil do tega, da ste začeli hoditi na terapevtsko jahanje?

Podanih je bilo več možnih odgovorov, med katerimi so izbrali ustreznega. Predstavljeni so v preglednici 1.

Preglednica 1: Priprava oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju za terapevtsko jahanje

Kdo vas je navdušil za jahanje?	Število oseb	Odstotek
Starši	2	25 %
Vzgojitelji	6	75 %
Sam/-a	0	0 %
Nekdo drug	0	0 %
Skupaj	8	100 %

Terapevtsko jahanje so šestim udeležencem predstavili vzgojitelji, dvema pa starši. Iz tega je razvidno, da so terapevtsko jahanje pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju vzpodbujale osebe, ki skrbijo zanje.

Vprašanje 2: Kako so vam predstavili jahanje?

Odgovore na to vprašanje so podali sami. Napisali so lahko več odgovorov. Predstavljeni so v preglednici 2.

Preglednica 2: Predstavitev terapevtskega jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Kaj so vam povedalo jahanju?	Število odgovorov	Odstotek
Da se bom bolje počutil/-a.	3	23,1 %
Da bom razgiban/-a.	2	15,4 %
Da je prijetna izkušnja.	3	23,1 %
Da vpliva na zmanjšanje živčnosti.	1	7,7 %
Da bom bolj vesel/-a.	1	7,7 %
Da mi bo lepo.	1	7,7 %
Brez odgovora.	2	15,4 %
Skupaj	13	100 %

Vsem je bilo jahanje predstavljeno kot prijetna izkušnja, nekaj lepega in razveseljujočega.

Vprašanje 3: Zakaj hodiš jahat?

Odgovori na to vprašanje so bili podani. Osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju so se lahko odločile za enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 3.

Preglednica 3: Razlogi za obiskovanje terapevtskega jahanja pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Zakaj hodite na jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Ker hodijo moji prijatelji.	5	19,2 %
Ker mi je všeč.	6	23,1 %
Ker imama rad/-a živali.	7	26,9 %
Ker se sprostim.	8	30,8 %
Ker moram.	0	0 %
Skupaj	26	100 %

Vsi udeleženci so obiskovali jahanje, ker jim je bilo všeč, iz ljubezni do živali in zaradi sprostitve. Pet udeležencev je jahanje obiskovalo tudi zaradi druženja s prijatelji. Iz tega lahko sklepamo, da jih je jahanje sproščalo in je pozitivno vplivalo na medsebojne odnose. Ob tem so vzpostavljali pristnejše stike z živalmi, kar lahko vpliva na izboljšanje čustvene stabilnosti in premagovanje strahov.

Vprašanje 4: Ali rad/-a hodiš jahat?

Pri četrtem vprašanju so udeleženci obkrožili izbran odgovor. Odgovori so predstavljeni v preglednici 4.

Preglednica 4: Veselje do udeležbe na terapevtskem jahanju pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Ali radi hodite na jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Da	8	100 %
Ne	0	0 %
Skupaj	8	100 %

Vsi udeleženci so z veseljem obiskovali terapevtsko jahanje.

Vprašanje 5: Ali te je bilo na začetku strah?

Pri petem vprašanju so prav tako obkrožili izbrani odgovor. Odgovori so predstavljeni v preglednici 5.

Preglednica 5: Strah udeležencev pred konjem in jahanjem

Ali vas je bilo na začetku strah?	Število odgovorov	Odstotek
Da	1	12,5 %
Ne	7	87,5 %
Skupaj	8	100 %

Ob začetku jahanja je bilo strah samo enega udeleženca, ostali se konjev niso bali. Iz tega lahko sklepamo, da je bilo udeležencem jahanje dobro predstavljeno.

Vprašanje 6: Kako se počutiš, ko jahaš?

Odgovore na to vprašanje so podali sami. Lahko so napisali več odgovorov. Predstavljeni so v preglednici 6.

Preglednica 6: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju med jahanjem

Kako opisujete svoje občutke med jahanjem?	Število odgovorov	Odstotek
Dobro počutje	7	58,3 %
Lahke noge in telo	1	8,3 %
Veselje	1	8,3 %
Ponos	1	8,3 %
Sproščenost	1	8,3 %
Ljubezen do konja	1	8,3 %
Skupaj	12	100 %

Vsi udeleženci so se med jahanjem počutili zelo dobro. Iz tega lahko sklepamo, da jim je jahanje pomagalo k sprostitvi ob vsakdanjih napetostih. Vplivalo je tudi na zmanjšanje agresije in nestrpnosti. Prebujalo jim je občutke, da so zmožni obvladovati žival in da lahko tudi oni uživajo.

Vprašanje 7: Kako ti pri jahanju pomaga inštruktor jahanja?

Odgovore na to vprašanje so podali sami. Lahko so napisali več odgovorov. Predstavljeni so v preglednici 7.

Preglednica 7: Pomoč inštruktorja jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pri terapevtskem jahanju

Pomoč inštruktorja jahanja:	Število odgovorov	Odstotek
Pomoč pri zajahanju	8	50 %
Obrazložitev vaj	6	37,5 %
Pomiritev	1	6,2 %
Drža na konju	1	6,2 %
Skupaj	16	100 %

Inštruktor jahanja je vsem udeležencem pomagal pri zajahanju, večini pa razložil potek vaj, ki so jih izvajali na konju. Eno osebo je moral pomiriti, eni pa razložiti, kako se mora pravilno držati med jahanjem.

Vprašanje 8: Ali se poleg jahanja še kako ukvarjaš s konjem?

Odgovori na to vprašanje so bili podani. Osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju so se lahko odločile za enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 8.

Preglednica 8: Ukvarjanje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju s konjem pred uro jahanja in po njej

Kako se še ukvarjaš s konjem?	Število odgovorov	Odstotek
Pobožam ga.	8	22,8 %
Skrtačim ga.	8	22,8 %
Pogovarjam se z njim.	8	22,8 %
Nahranim ga.	6	17,1 %
Ga pokličem.	5	14,3 %
Ga osedlam.	0	0 %
Skupaj	35	100 %

Poleg jahanja se s konjem še dodatno ukvarjajo, tako da ga božajo, skrtačijo in se z njim pogovarjajo. Pet udeležencev je konja poklicalo po imenu, šest pa jih je konju ponudilo tudi priboljšek. Iz tega lahko sklepamo, da stik s konjem spodbuja občutek odgovornosti do drugih in pripomore k razvoju pravilnega odnosa do živali.

Vprašanje 9: Ali je jahanje težko?

Pri devetem vprašanju so udeleženci obkrožili izbran odgovor (preglednica 9).

Preglednica 9: Odnos oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do težavnosti jahanja

Ali je jahanje težko?	Število odgovorov	Odstotek
Da	1	12,5 %
Ne	7	87,5 %
Skupaj	8	100 %

Jahanje vsi udeleženci razen enega doživljajo kot lahko in prijetno. Iz tega lahko sklepamo, da jim jahanje ne predstavlja kakršnekoli težave in ga sprejemajo z veseljem.

Vprašanje 10: Kako se počutiš po jahanju?

Odgovore na to vprašanje so podali sami. Lahko so napisali več odgovorov. Predstavljeni so v preglednici 10.

Preglednica 10: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju po uri jahanja

Občutki po jahanju:	Število odgovorov	Odstotek
Lahkotnost	3	20 %
Zadovoljstvo	2	13,3 %
Sreča	1	6,7 %
Prijetno počutje	6	40 %
Sproščenost	1	6,7 %
Veselje	1	6,7 %
Prijetna utrujenost	1	6,7 %
Skupaj	15	100 %

Po jahanju se večina udeležencev počuti prijetno in lahkotno. Iz tega lahko sklepamo, da jim jahanje prinaša veliko zadovoljstva in vpliva na njihovo boljše počutje.

Vprašanje 11: Kako pogosto bi hodil/-a na jahanje?

Odgovore so podali sami. Predstavljeni so v preglednici 11.

Preglednica 11: Pogostost terapevtskega jahanja, ki bi si jo želele osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Kako pogosto bi hodil/-a na jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Vsak dan	4	50 %
2-x na teden	3	37,5 %
Večkrat na teden	1	12,5 %
Skupaj	8	100 %

Polovica udeležencev bi si želela obiskovati terapevtsko jahanje vsak dan, ostali pa vsaj dvakrat na teden.

4.1.2 Anketa 2: Vprašanja za starše oz. skrbnike

Da bi dobili bolj jasno sliko o vplivih terapevtskega jahanja, smo podobna vprašanja postavili tudi staršem oz. skrbnikom oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Anketa je bila narejena za vsakega posameznika. Pri nekaterih vprašanjih je bilo podanih več možnih odgovorov, od katerih so izbrali tiste, ki veljajo za njihove otroke oz. oskrbovance, na druga vprašanja pa so odgovarjali tako, da so sami napisali ustrezne odgovore.

Vprašanje 1: Ali ste otroka nazorno poučili o terapevtskem jahanju? Kako in koliko?

Odgovore so podali sami. Lahko so napisali več odgovorov. Predstavljeni so v preglednici 12.

Preglednica 12: Predstavitev terapevtskega jahanja osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Kako ste jim razložili jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Zdravo razgibavanje.	1	10 %
Prijetno počutje.	4	40 %
Zmanjšanje tremorja.	1	10 %
Da jim pomaga.	1	10 %
Poučili smo ga le delno.	1	10 %
Nismo ga poučili.	1	10 %
Brez odgovora.	1	10 %
Skupaj	10	100 %

Večina staršev oz. skrbnikov (razen treh) je udeležencem ustrezno predstavila terapevtsko jahanje. Iz tega lahko sklepamo, da je bila večina udeležencev dobro pripravljena na jahanje.

Vprašanje 2: Ali otrok z veseljem hodi na jahanje?

Pri drugem vprašanju so obkrožili izbrani odgovor. Odgovori so predstavljeni v preglednici 13.

Preglednica 13: Veselje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do udeležbe na terapevtskem jahanju

Ali z veseljem hodi na jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Da	8	100 %
Ne	0	0 %
Skupaj	8	100 %

Tudi starši oz. skrbniki so pritrdili, da so se njihovi otroci z veseljem udeleževali jahanja.

Vprašanje 3: Ali se je na začetku bal konja, ali se ga še boji in kdaj se ga je prenehal bati?

Starši oz. skrbniki so obkrožili izbrani odgovor in dopisali, kdaj se je otrok konja prenehal bati. Odgovori so podani v preglednici 14.

Preglednica 14: Strah oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pred konjem

Ali se je na začetku bal konja?	Število odgovorov	Odstotek
Da	3	37,5 %
Ne	5	62,5 %
Skupaj	8	100 %
Ali se ga še boji?		
Da	0	0 %
Ne	8	100 %
Skupaj	8	100 %
Kdaj se je prenehal bati?		
Ob prvem stiku s konjem	3	37,5 %
Ni se bal	5	62,5 %
Skupaj	8	100 %

Glede na trditve staršev oz. skrbnikov so trije udeleženci na začetku čutili strah pred konjem, ki se je izgubil že ob prvem stiku z njim. Ostali udeleženci se konjev niso bali.

Vprašanje 4: Kako je jahanje vplivalo na strah pred neznanim?

Odgovore so podali sami in so predstavljeni v preglednici 15.

Preglednica 15: Vpliv jahanja na strah pred neznanim pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Kako je jahanje vplivalo na strah pred neznanim?	Število odgovorov	Odstotek
Ni vplivalo.	1	12,5 %
Strah ni bil prisoten.	2	25 %
Pozitivno.	1	12,5 %
Brez odgovora.	4	50 %
Skupaj	8	100 %

Strah pred neznanim pri dveh udeležencih ni bil prisoten, pri enem pa jahanje ni vplivalo na njegovo zmanjšanje. Eden od udeležencev, ki ima sicer težave s prilagajanjem na nove situacije, se je na jahanje zelo pozitivno odzval. Dvignila se je tudi njegova samozavest. Štirje starši na vprašanje niso odgovorili.

Vprašanje 5: Kakšen je otrokov odnos do konja?

Odgovori na to vprašanje so bili podani. Starši oz. skrbniki so lahko izbrali enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 16.

Preglednica 16: Odnos oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do konja

Kakšen je otrokov odnos do konja?	Število odgovorov	Odstotek
Rad ga ima.	7	53,8 %
Boji se ga.	0	0 %
Nesiguren je.	0	0 %
Sproščen je.	5	38,5 %
Navezan je nanj.	1	7,7 %
Skupaj	13	100 %

Vsi udeleženci imajo konja radi, njegova bližina pa jih je sproščala.

Vprašanje 6: Navedite otrokove občutke ob jahanju.

Odgovori na to vprašanje so bili podani. Starši oz. skrbniki so lahko izbrali enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 17.

Preglednica 17: Občutki ob jahanju, ki jih imajo po mnenju staršev ali skrbnikov osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Otrokovi občutki med jahanjem.	Število odgovorov	Odstotek
Pritožuje se.	0	0 %
Naporno mu je.	0	0 %
Joka.	0	0 %
Se umika.	0	0 %
Strah ga je.	0	0 %
Sprošča ga.	6	46,2 %
Vesel je.	6	46,2 %
Govori o konju in občutkih.	1	7,7 %
Skupaj	13	100 %

Večina staršev trdi, da so njihovi otroci med uro jahanja bolj veseli in sproščeni. Otroci med jahanjem niso imeli negativnih občutkov.

Vprašanje 7: Ali se je otrok kaj spremenil, odkar jaha?

Odgovori na to vprašanje so bili podani. Starši oz. skrbniki so lahko izbrali enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 18.

Preglednica 18: Spremembe pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, na katere je vplivalo terapevtsko jahanje

Kakšne spremembe opazate, odkar vaš otrok hodi na jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Bolj miren je.	4	23,5 %
Zgovornejši je.	2	11,8 %
Odprt.	2	11,8 %
Živahen.	0	0 %
Srečen.	4	23,5 %
Navezanost na žival.	5	29,4 %
Napet.	0	0 %
Bolj nemiren.	0	0 %
Prestrašen.	0	0 %
Razdražljiv.	0	0 %
Skupaj	17	100 %

Vsi starši so potrdili, da so se njihovi otroci spremenili, odkar hodijo na terapevtsko jahanje. Postali so bolj umirjeni in zgovorni, srečni, odprti v komunikaciji in navezani na živali. Eden od udeležencev ni imel pretirano rad živali, kar pa se je spremenilo, odkar hodi na jahanje. Iz tega lahko sklepamo, da jahanje vpliva na izboljšanje komunikacije, pomirja in osrečuje udeležence.

Vprašanje 8: Ali menite, da so te spremembe trenutne ali trajne?

Podanih je bilo več možnih odgovorov, med katerimi so izbrali ustreznega. Predstavljeni so v preglednici 19.

Preglednica 19: Trajanje sprememb, ki so se pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju pojavljale med obiskovanjem terapevtskega jahanja

Ali so spremembe trenutne ali trajne?	Število odgovorov	Odstotek
Trenutne (ob dnevih jahanja)	2	25 %
Dan ali dva po jahanju	2	25 %
Kakšen teden po jahanju	1	12,5 %
Trajne	3	37,5 %
Skupaj	8	100 %

Pri treh udeležencih so spremembe, ki se pojavljajo, odkar obiskujejo terapevtsko jahanje, trajne, pri enem trajajo še kakšen teden po jahanju. Pri dveh so spremembe opazne še dan ali dva po jahanju, pri dveh pa le ob dnevih jahanja.

Vprašanje 9: Ali opazate pozitivne spremembe v obnašanju do vas in drugih ljudi in kakšne so te spremembe?

Odgovore so podali sami. Predstavljeni so v preglednici 20.

Preglednica 20: Spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju do ljudi

Ali opazate pozitivne spremembe v obnašanju do ljudi?	Število odgovorov	Odstotek
Da	2	25 %
Ne	6	75 %
Skupaj	8	100 %

V obnašanju do staršev in drugih ljudi sta le dva starša opazila spremembe na bolje, šest staršev takih sprememb ni opazilo. Iz tega lahko sklepamo, da terapevtsko jahanje v večini primerov ni bistveno vplivalo na odnos do staršev in drugih ljudi. Pri enem od udeležencev opisujejo zgornje spremembe kot sproščenost pri komunikaciji, druga udeleženka pa je do svojih staršev prenehala biti predrzna in se je precej umirila.

Vprašanje 10: Kako jahanje vpliva na otrokove težave?

Podanih je bilo več možnih odgovorov, med katerimi so izbrali ustreznega. Odgovori so prikazani v preglednici 21.

Preglednica 21: Vplivi na težave oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Kako jahanje vpliva na težave?	Število odgovorov	Odstotek
Zmanjšuje težave.	5	71,4 %
Povečuje težave.	0	0 %
Ne vpliva.	2	28,6 %
Skupaj	7	100 %

Pet staršev meni, da jahanje zmanjšuje otrokove težave, dva menita, da jahanje ne vpliva na otrokove težave, eden pa na vprašanje ni odgovoril. Iz tega lahko sklepamo, da jahanje v večini primerov ugodno vpliva na zmanjšanje otrokovih težav.

Vprašanje 11: Ali menite, da bi morale jahanje potekati bolj pogosto?

Podana sta bila dva možna odgovora, kar je prikazano v preglednici 22.

Preglednica 22: Pogostost jahanja

Ali bi otroci morali jahati bolj pogosto?	Število odgovorov	Odstotek
Da	5	71,4 %
Ne	2	28,6 %
Skupaj	7	100 %

Pet staršev si želi, da bi njihovi otroci pogosteje hodili na jahanje, dva si tega ne želita, eden pa ni odgovoril na vprašanje. Iz tega lahko sklepamo, da večina staršev meni, da bi morale biti terapevtsko jahanje izvajano pogosteje. Domnevamo lahko, da zaradi ugodnih učinkov jahanja na otroke.

Vprašanje 12: Ali bi kaj spremenili pri poteku jahanja?

Pri dvanajstem vprašanju so obkrožili ustrezen odgovor. V primeru pritrdilnega odgovora so napisali, kakšne spremembe si želijo v poteku ure jahanja. Odgovori so predstavljeni v preglednici 23.

Preglednica 23: Spremembe v poteku ure jahanja

Ali bi kaj spremenili pri poteku jahanja?	Število odgovorov	Odstotek
Da	2	25 %
Ne	6	75 %
Skupaj	8	100 %
Kakšne spremembe predlagate?		
Da bi jahanje potekalo pogosteje.	1	50 %
Da bi bil otrok dalj časa na konju.	1	50 %
Skupaj	2	100 %

Večina staršev je zadovoljna s potekom jahanja, eden si želi, da bi se terapevtsko jahanje izvajalo večkrat na teden, eden pa, da bi bil njihov otrok dalj časa na konju.

4.1.3 Anketa 3: Vprašanja za inštruktorico jahanja

Nekaj vprašanj smo postavili tudi inštruktorici jahanja, da bi videli, kako po njenem mnenju terapevtsko jahanje vpliva na udeležence. Vprašanja so bila podana za vsakega udeleženca posebej.

Vprašanje 1: Ali se je udeleženec na začetku bal konja?

Podani so bili trije možni odgovori, med katerimi je izbrala ustreznega. Odgovori so predstavljeni v preglednici 24.

Preglednica 24: Začetni strah pred konjem pri osebah z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Ali so se udeleženci na začetku bali konja?	Število odgovorov	Odstotek
Da	1	12,5 %
Malo	1	12,5 %
Ne	6	75 %
Skupaj	8	100 %

Večina udeležencev po trditvah inštruktorice jahanja od samega začetka ni čutila strahu pred konjem. Dve udeleženki pa sta strah pred konjem premagali že po prvi uri terapevtskega jahanja.

Vprašanje 2: Ali se je udeleženec kaj spremenil, odkar jaha?

Odgovori so bili podani. Inštruktorica jahanja je lahko izbrala enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 25.

Preglednica 25: Opažene trajne spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Opažene trajne spremembe	Število odgovorov	Odstotek
Mirnejši	2	8 %
Zgovornejši	5	20 %
Bolj odprt	6	24 %
Živahnejši	3	12 %
Srečnejši	3	12 %
Bolj navezan na žival	5	20 %
Bolj sproščen	1	4 %
Bolj prestrašen	0	0 %
Bolj razdražljiv	0	0 %
Bolj napet	0	0 %
Skupaj	25	100 %

Prav tako kot starši oz. skrbniki je tudi inštruktorica jahanja opazila pozitivne spremembe v obnašanju udeležencev. Negativne spremembe niso bile opažene. Iz tega lahko sklepamo, da jahanje pozitivno vpliva na obnašanje udeležencev.

Vprašanje 3: Označite spremembe, ki so opazne med uro jahanja.

Odgovori so bili podani. Inštruktorica jahanja je lahko izbrala enega ali več ustreznih odgovorov, ki so predstavljeni v preglednici 26.

Preglednica 26: Spremembe v obnašanju oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, opazne med uro jahanja

Spremembe opazne med uro jahanja	Število odgovorov	Odstotek
Zgovornejši	3	17,6 %
Živahnejši	2	11,8 %
Srečnejši	5	29,4 %
Bolj navezan na žival	6	35,3 %
Bolj odprt	1	5,9 %
Skupaj	17	100 %

Med uro jahanja so bili udeleženci zgovornejši, srečnejši in živahnejši, izražali pa so tudi svojo navezanost na konja.

Vprašanje 4: Kako se udeleženci počutijo na konju?

Podanih je bilo več možnih odgovorov, med katerimi je bilo potrebno izbrati enega ali več ustreznih. Odgovori so prikazani v preglednici 27.

Preglednica 27: Počutje oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju na konju

Počutje na konju	Število odgovorov	Odstotek
Sproščen je.	8	72,7 %
Vesel je.	3	27,3 %
Napet je.	0	0 %
Strah ga je.	0	0 %
Skupaj	11	100 %

Vsi udeleženci so se med jahanjem popolnoma sprostili, nekateri pa so izražali tudi veselje ob stiku s konjem.

Vprašanje 5: Ali menite, da bi udeležencem koristilo pogostejše jahanje?

Podana sta bila dva možna odgovora. Ob pritrdilnem odgovoru je bilo potrebno napisati, kako pogosto naj bi po mnenju inštruktorice jahanja udeleženec obiskoval terapevtsko jahanje. Odgovori so prikazani v preglednici 28.

Preglednica 28: Priporočljiva pogostost jahanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Ali bi jim koristilo pogostejše jahanje?	Število odgovorov	Odstotek
Da	5	62,5 %
Ne	3	37,5 %
Skupaj	8	100 %
Kako pogosto naj bi jahali?		
Trikrat na teden po 15 min.	1	20 %
Trikrat na teden po 10 min.	1	20 %
Trikrat na teden po 30 min.	1	20 %
Vsak dan	2	40 %
Skupaj	5	100 %

Petim udeležencem bi pogostejše jahanje koristilo. Po mnenju inštruktorice jahanja bi bilo za dva udeležence priporočljivo vsakodnevno jahanje, trije udeleženci pa naj bi jahali trikrat na teden različno dolgo.

Vprašanje 6: Kako se udeleženci počutijo po uri jahanja?

Podanih je bilo več možnih odgovorov, med katerimi je bilo potrebno izbrati enega ali več ustreznih. Odgovori so prikazani v preglednici 29.

Preglednica 29: Občutki oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju po uri jahanja

Počutje po jahanju	Število odgovorov	Odstotek
Noče dol s konja.	4	36,4 %
Želi ostati v konjevi bližini.	3	27,3 %
Vesel je.	2	18,2 %
Želi čimprej oditi.	0	0 %
Ne izraža nič posebnega.	1	9,1 %
Ni opazne razlike v obnašanju.	1	9,1 %
Skupaj	11	100 %

Po uri jahanja polovica udeležencev želi ostati na konju ali pa v njegovi bližini. Dva udeležence izražata veselje, pri dveh pa ni opaziti nobenih sprememb.

Vprašanje 7: Ali je jahanje za udeležence naporno?

Podana sta bila dva možna odgovora, kar je prikazano v preglednici 30.

Preglednica 30: Napornost jahanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju.

Ali jahanje predstavlja napor?	Število odgovorov	Odstotek
Da	2	25 %
Ne	6	75 %
Skupaj	8	100 %

Šestim udeležencem jahanje ne predstavlja nobenega napora. Dva udeleženca občutita določen napor, vendar se vseeno z veseljem udeležujeta terapevtskega jahanja.

Vprašanje 8: Ali ste opazili kakšne spremembe v obnašanju konja, če je na njem oseba z zmernimi motnjami v duševnem razvoju?

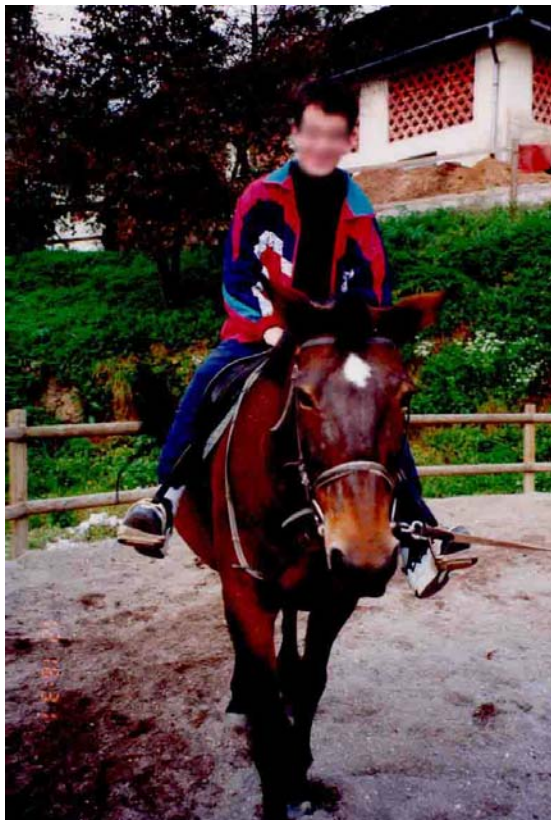
Podana sta bila dva možna odgovora. Ob pritrdilnem odgovoru je bilo potrebno opisati spremembe v obnašanju konja. Odgovori so prikazani v preglednici 31.

Preglednica 31: Spremembe v obnašanju konja

Ali so opažene spremembe v obnašanju konja?	Število odgovorov	Odstotek
Da	3	37,5 %
Ne	5	62,5 %
Skupaj	8	100 %
Kakšne spremembe opazate?		
Jahaču pomaga loviti ravnotežje.	1	33,3 %
Nemiren je zaradi teže jahača.	1	33,3 %
Nemiren je zaradi jahačevega mahanja z rokami.	1	33,3 %
Skupaj	3	100 %

Med jahanjem je bilo opaziti spremembe v obnašanju konja pri treh udeležencih. Udeležencu, ki ima težave z vzdrževanjem ravnotežja, je konj pomagal tako, da je svoje gibanje prilagajal jahaču in mu s tem olajšal ohraniti ravnotežje. Med jahanjem je bilo opaziti povečan nemir konja zaradi velike teže jahača, v drugem primeru pa zaradi jahačevega mahanja z rokami.

Ankete so pokazale, da terapevtsko jahanje z veseljem sprejemajo starši in osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Izkazalo se je, da jahanje pozitivno učinkuje na izboljšanje medsebojnih odnosov, premagovanje strahov, krepitev čustvene stabilnosti in da jih zelo sprošča. Vpliva na razvoj osebnega čustvenega stika s konjem, kar prebuja tudi občutek odgovornosti do drugih (slika 8).



Slika 8: Jahanje in stik s konjem pozitivno vplivata na udeležence (foto: Habe, 1999).

4.1.4 Učinki terapevtskega jahanja na posamezne udeležence

S pomočjo ankete in pogovorov z udeleženci terapevtskega jahanja smo ugotavljali, kakšni so bili vplivi terapevtskega jahanja in stika s konjem na vsakega posameznika.

- **Miha**

V času obiskovanja terapevtskega jahanja sta se mu izboljšala ravnotežje in gibljivost, občutno se je zmanjšal strah pred hojo po neznanem in neravnem terenu. Jahanje je vplivalo tudi na njegovo samozavest. Miha potrebuje zelo veliko časa, da se navadi na nove stvari, ko pa je začel obiskovati terapevtsko jahanje, ni imel nobenih težav s sprejemanjem konja in ostalih udeležencev. Jahanje je primerjal z valovi na morju. Pravi, da se je po njem počutil prijetno utrujenega, lahkotnega in dobre volje. Jahanje ga pomirja, sprošča in osrečuje. V bližini konja je postal bolj zgovoren in odprt. Ostale dni v tednu je rad govoril o kobilu Beli in svojih občutkih med jahanjem. Preden je začel hoditi na jahanje, ni imel preveč rad živali, sedaj pa je na kobilu Belo močno navezan. Zanj bi bilo koristno, če bi lahko obiskoval terapevtsko jahanje trikrat na teden.

- **Cirila**

Jahanja se je udeleževala, ker ji je izjemno všeč in jo sprošča. Pravi, da se je po jahanju počutila lahkotno, dobre volje in sproščeno. Bližina konjev jo pomirja, stik z njimi pa spravlja v dobro voljo in zmanjšuje njeno napetost. Kobilu Belo ima rada, ker jo nosi na

svojem hrbtu in ji daje občutek lahkotnosti. Zanj bi bili zelo koristni vsakodnevni stiki s konjem.

- **Vesna**

Vesna se je na konju počutila dobro. Med jahanjem je imela občutek lahkinih nog in telesa. Po jahanju se je počutila veselo, zadovoljno in sproščeno in si je želela še dolgo ostati v konjevi bližini. Odkar obiskuje jahanje, pa je postala tudi bolj umirjena in odprta v odnosu do drugih ljudi. Terapevtsko jahanje je vplivalo na zmanjševanje težav v komunikaciji, spremembe v njenem obnašanju pa so trajne.

- **Franci**

Po jahanju se je Franci počutil veselo in zadovoljno, izboljšalo pa se je tudi njegovo gibanje. Med jahanjem je bil sproščen, vendar se ni pretirano posvečal samemu gibanju na konju. Jahanje je zanj predstavljalo določen napor, a se ga je vseeno veselil. Po uri jahanja si je želel ostati v konjevi bližini. Spremembe v njegovem obnašanju so bile opazne še kakšen teden po jahanju.

- **Karin**

Karin ima kobilu Belo zelo rada, jahanje pa jo sprošča, pomirja in osrečuje. Med jahanjem je na začetku napeta, postopoma pa se popolnoma sprosti. Zanj bi bilo koristno, če bi lahko jahala trikrat na teden po pol ure. Spremembe v njenem obnašanju so bile opazne še kakšen dan ali dva po jahanju.

- **Matjaž**

V času obiskovanja terapevtskega jahanja je postal bolj odprt, sproščen in živahnejši v komunikaciji z drugimi ljudmi. Spremembe v njegovem obnašanju so trajne. Jahanje pozitivno vpliva na zmanjševanje njegovih težav. Kobilu Belo ima rad in se je nanjo močno navezal.

- **Jana**

Jana z velikim veseljem obiskuje terapevtsko jahanje in se tudi doma z navdušenjem spominja trenutkov, preživetih na konju. V času obiskovanja terapevtskega jahanja je postala zgovornejša, živahnejša in bolj odprta. Po uri jahanja si je želela ostati na konjevem hrbtu in v njegovi bližini. Jani bi koristilo vsakodnevno jahanje.

- **Jože**

Jože se je na konju počutil prijetno, jahanje zanj ni predstavljalo nobenega napora. Kobilu Belo je imel rad, ob stiku z njo je bil popolnoma sproščen. Postal je tudi bolj odprt v komunikaciji z drugimi ljudmi. Terapevtsko jahanje je vplivalo na zmanjševanje njegovih težav, spremembe v njegovem obnašanju pa so bile opazne še kakšen dan ali dva po jahanju. Po uri jahanja je bil vesel in si je želel ostati na konjevem hrbtu. Jožetu bi koristilo jahanje trikrat na teden po deset minut.

Opazili smo, da so udeleženci v obdobju, ko obiskujejo terapevtsko jahanje, med seboj razvili močno prijateljstvo, pozorni so drug do drugega in si med seboj pomagajo. Postali so zelo pozorni na vse, kar se dogaja okoli njih. Povedali so, da se med jahanjem in po njem počutijo srečne, sproščene in polni energije, da neznansko uživajo in da imajo zelo radi kobilu Belo, ker je tako prijazna.

4.1.5 Odnos konja do oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju

Opazili smo tudi, da je odnos konja do oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju precej drugačen kot do ostalih jahačev. Kobilu Bela je bolj lena kot ostali šolski konji, vendar pa se je včasih znala odzvati kar hitro in energično. Jahača je celo vrgla s hrbta. Šolski konji velikokrat izzivajo in motijo jahače, posebej začetnike, ki se ne znajdejo in ne vedo, kaj narediti pa tudi mišic še nimajo dovolj razvitih. Zelo radi poskušajo nadvladati neizkušenega jahača in uveljaviti svojo voljo. Konj se ustavlja, gre po svoje, skače v galop ali pa hodi čisto počasi. Bela ni počela nič takega, ko so jo jahale osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Med terapevtskim jahanjem se ni odzvala na nikakršne nenavadne gibe in glasove. Bila je opazno bolj umirjena in tolerantna. Tudi ko so se vsi zbrali okoli ograje in jo božali vsakič, ko je prišla naokoli na lonži, in ko so spodbujali tistega, ki je bil na njej, se je obnašala, kot da je nihče ne moti. Kobilu je postala rahlo nemirna le zaradi teže enega in pretiranega mahanja z rokami drugega udeleženca terapevtskega jahanja, vendar je bil njen nemir komaj opazen in ni vplival na potek ure terapevtskega jahanja. Na različne moteče zvoke iz okolice se je kobilu odzvala bolj umirjeno, med samo uro jahanja pa je pazila na svojega jahača in bila manj trmasta.



Slika 9: Kobilu Bela v izpustu z ostalimi sovrstnicami v času počitka (foto: Habe, 2005)

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

5.1 RAZPRAVA

S pomočjo opazovanja terapevtskega jahanja na KC Krumperk, pogovorov z udeleženci in rezultatov analize treh anket smo ugotovili, da je terapevtsko jahanje v veliki meri vplivalo na izboljšanje psihofizičnega stanja udeležencev. V obdobju obiskovanja terapevtskega jahanja so udeleženci med seboj razvili močno prijateljstvo, pomagali so si in se spodbujali. Postali so pozornejši na dogajanje okoli sebe, polni energije, srečni in sproščeni. Fijavž (2000) prav tako navaja vplive terapevtskega jahanja na izboljšanje prijateljskih odnosov in večjo pozornost udeležencev na dogajanje okoli sebe. Lord in sod. (2003) trdijo, da se s pomočjo terapevtskega jahanja razvija občutek za timsko delo in odgovornost do drugih. Podobno je bilo opaziti tudi med urami terapevtskega jahanja na KC Krumperk, saj so si udeleženci med seboj pomagali in se spodbujali.

Fijavž (2000) in Lord in sod. (2003) navajajo pozitivne vplive jahanja na izboljšanje motivacije, koncentracije, komunikacije, odločnosti, potrpežljivosti, razvoja občutka za timsko delo, zmožnosti reševanja in obvladovanja problemov ter dviga samozavesti in samospoštovanja. Tušak in Tušak (2002) navajata, da terapevtsko jahanje vpliva tudi na izboljšanje čustvene stabilnosti in dvig frustracijske tolerance. Vse te lastnosti smo opazili tudi pri udeležencih terapevtskega jahanja na KC Krumperk. Opaziti je bilo tudi fizične učinke, ki jih navajajo literaturni viri. Tako sta se pri udeležencih v obdobju obiskovanja terapevtskega jahanja opazno izboljšala ravnotežje in koordinacija gibov, na kar je vplivalo tudi izvajanje različnih vaj. Povečala se je njihova fizična moč in zmanjšala mišična napetost. Jahanje je prav tako pozitivno vplivalo na izboljšanje drže telesa. Med jahanjem nihče od udeležencev ni imel negativnih občutkov, vsi udeleženci so se počutili srečne in sproščene. Po uri jahanja je polovica udeležencev želela ostati na konju ali v njegovi bližini. Trajanje sprememb v obnašanju pri udeležencih terapevtskega jahanja je bilo različno dolgo. Pri nekaterih udeležencih so bile spremembe trajne, pri drugih pa opazne ob dnevih jahanja ali pa še nekaj dni po njem.

Za terapevtsko jahanje je pomembna izbira primerne konja. Petrovič (2001) navaja, da je najbolje, če je terapevtski konj manjše rasti, s skladnim telesom in pravokotnega tipa. Njegovo gibanje naj bo harmonično, mehko in prožno. Konj ne sme imeti težav z nogami, hodi pa morajo biti elastični, enakomerni, odločni in mehki. Prav tako mora imeti primeren značaj. Navajen mora biti na večje skupine ljudi, njihove nenavadne gibe in glasove. Pomembno je, da je socializiran, potrpežljiv, ubogljiv in zanesljiv. Kobilica Bela je ustrezala vsem tem kriterijem in se je izkazala kot primeren terapevtski konj, čeprav ni bila posebej šolana za izvajanje terapevtskega jahanja, bila pa je dolgoletna šolska kobilica.

Obnašanje kobile Bele se je v prisotnosti oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju opazno spremenilo. Postala je bolj tolerantna in se ni tako hitro odzvala na negativne dražljaje iz okolice. Menim, da konj čuti, kdaj ga jaha oseba z motnjami v razvoju ali majhen otrok. Takrat se obnaša drugače kot pri ostalih. Bolj je potrpežljiv in pozoren na človeka na svojem hrbtu. Pri kobili Beli je bilo opaziti spremembe v obnašanju pri treh udeležencih. Enemu od udeležencev, ki ima težave pri ohranjanju ravnotežja, se je kobilica poskušala s svojim gibanjem prilagoditi in mu s tem olajšati težave. Pri dveh udeležencih je bilo opaziti rahel nemir kobile zaradi prevelike teže enega in pretiranega mahanja z rokami drugega udeleženca.

Udeležencem terapevtskega jahanja, njihovim staršem oz. skrbnikom in inštruktorici jahanja smo postavili podobna vprašanja, zato so tudi analize vseh treh anket pokazale podobne rezultate. Želeli smo namreč dobiti celostno sliko učinkov terapevtskega jahanja na udeležence. Poleg prej naštetih pozitivnih učinkov terapevtskega jahanja so udeleženci poudarili tudi občutke lahkotnosti ob jahanju in ljubezni do živali. Pred začetkom jahanja so se udeleženci s konjem pogovarjali, ga božali in krtačili ter s tem navezovali pristnejše stike z živaljo in drug z drugim (sliki 10, 11). Po trditvah staršev oz. skrbnikov so se na kobilo Belo tudi močno čustveno navezali. Vaje na konju so izvajali sami, njihov potek pa jim je razložila inštruktorica. Po trditvah staršev oz. skrbnikov so se udeleženci spremenili, odkar obiskujejo terapevtsko jahanje. Postali so bolj umirjeni in komunikativni, pri dveh udeležencih pa se je pozitivno spremenil odnos do staršev oz. drugih ljudi. Udeleženci si želijo večkrat na teden obiskovati terapevtsko jahanje in biti dalj časa na konju. Tudi starši bi si želeli pogostejšega izvajanja terapevtskega jahanja. Inštruktorica jahanja trdi, da bi pogostejše jahanje koristilo petim udeležencem. Skupaj s starši oz. skrbniki in inštruktorico jahanja smo opazili, da terapevtsko jahanje zmanjšuje težave udeležencev.



Sliki 10, 11: Udeleženci so kobilo gladili z rokami, jo krtačili in se z njo pogovarjali. Kobila je med tem stala popolnoma mirno in delovala zadovoljno (foto: Jordan, 2003).

Terapevtsko jahanje je bilo izvajano v ograjenem lonžirnem krogu, ob slabem vremenu pa v pokriti jahalnici. Ker so se jahanja udeleževale osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, ni bila potrebna nobena posebna oprema za konja. Za lažje zajahanje so udeleženci uporabljali stopnice, pomagala pa jim je tudi inštruktorica jahanja. Za samo jahanje so vsi uporabljali večnamensko sedlo, inštruktorica pa jih je vodila na lonži. Trije udeleženci so jahali v kasu, ostali pa v hodu. Na konju so izvajali tudi različne vaje. Terapevtsko jahanje je potekalo v prijetnem vzdušju, udeležence pa je vedno spremljala še ena oseba, ki je bila prav tako odgovorna za ustrezno izvedbo jahanja.

Ob rednem spremljanju poteka terapevtskega jahanja na KC Krumperk ter s pomočjo analize anket smo ugotovili, da je bil za izvedbo terapevtskega jahanja izbran primeren konj in oprema, glede na potrebe udeležencev. Prav tako smo bili zadovoljni s samim potekom jahanja in njegovimi opaznimi pozitivnimi učinki na psihofizično stanje oseb z zmernimi motnjami v razvoju.

5.2 SKLEPI

Opazovali smo različne vplive terapevtskega jahanja na osem oseb z zmernimi motnjami v razvoju in morebitno spremenjeno vedenje kobile Bele v prisotnosti teh oseb. S pomočjo izvedene ankete, opazovanj poteka terapevtskega jahanja ter pogovorov z udeleženci, inštruktorico in vodjo skupine smo prišli do naslednjih sklepov:

- Terapevtsko jahanje pozitivno vpliva na izboljšanje fizičnega stanja udeležencev. Zmanjšale so se njihove težave z ravnotežjem in mišična napetost, izboljšala se je gibljivost v sklepih in pravilna drža telesa.
- Opazne so bile pozitivne spremembe psihičnega počutja oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, kar so potrdile tudi same, njihovi starši oz. skrbniki in inštruktorica jahanja. V največji meri je jahanje vplivalo na sproščenost, veselje in dobro voljo udeležencev.
- Terapevtsko jahanje motivira osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, da si med seboj pomagajo, si prisluhnejo in se zanimajo drug za drugega. Čustveno so se navezali tudi na kobilico Belo.
- Spremembe v obnašanju so pri večini udeležencev opazne dan ali dva po jahanju, pri nekaterih pa so dalj časa trajajoče. Večina staršev in oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju meni, da bi morale jahanje potekati bolj pogosto (vsaj dvakrat na teden).
- Kobilica Bela je vse osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju lepo sprejela in se do njih vedla bolj tolerantno kot do ostalih jahačev.



Slika 12: Inštruktorica jahanja je varno vodila udeležence na lonži (foto: Habe, 1999).

Raziskave in opazovanja, ki smo jih opravili z udeleženci terapevtskega jahanja na KC Krumperk, so pokazale pozitivne učinke terapevtskega jahanja na osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju in uspešno izvedbo samega jahanja. Negativnih učinkov terapevtskega jahanja med našo raziskavo nismo opazili.

Rezultati temeljijo na opazovanjih in pogovorih ter analizah anket, ki smo jih opravili z udeleženci terapevtskega jahanja, njihovimi starši oz. skrbniki in inštruktorjem jahanja. Pozitivni učinki terapevtskega jahanja, do katerih smo prišli z opazovanji in analizo anket,

so primerljivi z učinki, ki jih navajajo literaturni viri in nakazujejo na ustrezno izvedbo terapevtskega jahanja na KC Krumperk. Tudi izbira konja ustreza kriterijem, ki jih zagovarjajo literaturni viri. Kobilica Bela se je izkazala za primernega konja za izvedbo terapevtskega jahanja in je tudi pozitivno vplivala na udeležence.

6 POVZETEK

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti pozitivne in morebitne negativne vplive jahanja in stika s konji na osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Spremljali smo potek terapevtskega jahanja na KC-ju Krumperk-BF. Terapevtsko jahanje je potekalo šest let. Vplive jahanja na osem oseb pa smo spremljali v obdobju od aprila leta 2003 do oktobra istega leta in od maja 2004 do julija 2004. V tem obdobju smo izvedli tudi tri ankete, s katerimi smo skušali dokazati morebitne pozitivne učinke terapevtskega jahanja. Anketna vprašanja smo postavili posebej osebam z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, njihovim staršem in skrbnikom ter inštruktorici jahanja, ki je vodila terapevtsko jahanje vseh šest let in je dobro poznala udeležence.

V opazovanje je bilo vključenih osem oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Terapevtsko jahanje je potekalo enkrat tedensko na KC Krumperk. Vodili sta ga inštruktorica jahanja iz KC Krumperk in vodja skupine udeležencev iz INCE – Sožitja Mengeš. Vsaka oseba je bila na konju 15 minut. Izvajali so tudi različne vaje. Jahali so starejšo šolsko kobilo Belo, na katero so se močno navezali. S pomočjo anket smo ugotovili, da jahanje udeležence sprošča in pozitivno vpliva na medsebojne odnose, izboljšanje čustvene stabilnosti ter premagovanje strahu. Poleg tega jim prebujajo občutke, da so zmožni obvladovati žival in da lahko tudi oni uživajo. Jahanje so vsi udeleženci obiskovali z veseljem. Po njem so se počutili srečno. Večina staršev oz. skrbnikov meni, da jahanje zmanjšuje otrokove težave.

Kobila Bela je bila ob prisotnosti oseb z zmernimi motnjami v duševnem razvoju potrpežljivejša in pozornejša na človeka na svojem hrbtu. Tudi na nenavadne zvoke in gibe, ki se jih sicer boji, se je odzvala bolj umirjeno in sproščeno.

S pomočjo analize anket in opazovanj sklepamo, da terapevtsko jahanje izredno pozitivno vpliva na osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju. Opazili pa smo tudi spremembe v obnašanju konja ob njihovi prisotnosti. Konj se je odzval bolj umirjeno in tolerantno.

7 VIRI

- Bajt D. 1991. Kako deluje? Človek in njegove bolezni. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije: 599 str.
- Društvo Sožitje Mengeš. 1996. Za pomoč duševno prizadetim Domžale, Kamnik, Lukovica, Mengeš, Moravče. Ob 30 – letnici. Mengeš, Društvo Sožitje Mengeš (zloženka).
- Einspieler Vatrovec V. 2000. Zdravljenje s pomočjo konja. Večer, 11. april 2000
- Fijavž E. 2000. Terapevtsko jahanje. Naš zbornik, Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije, 33, 4: 19–20
- Habe F. 2002. Konjereja. Zapiski iz predavanj in vaj. Domžale, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko: 467 str.
- Habe F. 2005. »Zdravstveno zavarovanje«. Domžale, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko (osebni vir, 10. maj 2005)
- Jurkovič J. 1984. Konjereja. Ljubljana, ČZP Kmečki glas: 204 str.
- Karadža K. 2003a. Teorija jahanja. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 142–148
- Karadža K. 2003b. Sigurnosna i posebna oprema. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 107–115
- Kittredge M. 2003. Konj kao učitelj. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 12–55
- Kocmur H. 2002. Terapija s konji. Delo, 13. junij 2002
- Konjereja. 2002. Zapiski predavanj iz konjereje, 2002. Domžale, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko
- Krmpotić J. 2003a. Držanje i njega konja. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 92–105
- Krmpotić J. 2003b. Kako odabrati sedlo. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 116–119
- Krmpotić J. 2003c. Karakter i ponašanje potencijalnog konja za terapijsko jahanje. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 63–64
- Krmpotić J. 2003d. Privikavanje konja na rad u terapijskom jahanju. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 76–82

- Krmpotić J. 2003e. Učinak konjskog pokreta na ljudsko tijelo. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 148–158
- Krmpotić J. 2003f. Sujahnje. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 139–141
- Leitlinien zur Beurteilung von Pferdehaltungen unter Tierschutzgesichtspunkten. 1995. Bonn, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: 16 str.
- Lord J. 2003a. Građa konja. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 65–75
- Lord J. 2003b. Trening konja za terapijsko jahanje. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 83–91
- Lord J. 2003c. Odabir konja za terapijsko jahanje. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 56–62
- Lord J., Karadža K., Krmpotić J. 2003. Struktura sata terapijskog jahanja. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 122–138
- Marczak J., Bush K. 2002. Učenje jahanja. Uradni priročnik Združenja britanskih jahalnih šol. Ljubljana, Kmečki glas: 58–61
- McCubbin J., Adams R. 1991. Games, sports and exercises. London, Philadelphia: 363 str.
- Mileke S. 1989. Terapevtsko jahanje. Zdravstveno varstvo, 28, 4-5: 139–141
- Nastran J. 2002. Vesele urice pod Križno goro. Revija o konjih, 10, 3: 46
- Ogrizek A., Hrasnica F. 1952. Specijalno stočarstvo. 1. dio. Uzgoj konja. Zagreb, Poljoprivredni nakladni zavod: 415 str.
- Petrovič V. 2001. Hipoterapija: zdravljenje z jahanjem konja. Velenje, Pozoj: 100 str.
- Petrovič V. 2004. »Hipoterapija«. Zdravilišče Topolšica (osebni vir, 22. maj 2004)
- Program za Društvo Sožitje Mengeš 2004. Mengeš, Društvo za pomoč osebam z motnjo v duševnem razvoju: 3 str.
- Sambraus H.H. 1994. Atlas der nutztierassen. 4. Auf. Stuttgart, Eugene Ulmer: 14–20
- Sega B. 2004. »Ploščad za zajahanje«. Motovun (osebni vir, 23. avgust 2004)
- Slavič F. 1991. Reja hanoveranskega konja v Sloveniji. Višješolska diplomska naloga. Domžale, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilorejo: 45 str.

Slovenia. 2005. www.slovenia-tourism.si (10. maj 2005)

Šerman V. 2001. Hranidba konja. Zagreb, Hrvatsko agronomsko društvo: 296 str.

Štuhec I. 1997. Etologija domačih živali, zapiski predavanj. 2. izdaja. Domžale, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko: 103 str.

Terapevtsko jahanje. 2005. www.terapevtskojahanje.com (10. maj 2005)

Terapije. 2003. <http://www2.arnes.si/~osngjp2s/D0-00.html> (17. maj 2003)

Terapijsko jahanje. 2004. http://www.medicina.hr/clanci/terapijsko_jahanje.htm
(2.oktober 2004)

Trapečar B. 1999. Konjenikov priročnik. Ljubljana, Kmečki glas: 254 str.

Tušak M., Tušak M. 2002. Psihologija konja. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 274 str.

Vošnjak A. 1997. Z vozička na iskrega konjiča. Dnevnik, 20. september 1997

Zadnikar M. 2003. Jahanje kao terapija. V: Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila – terapijsko jahanje: 159–165

Zavod. 2005. www.zavod-dornava.si (10. maj 2005)

ZAHVALA

Želela bi se zahvaliti vsem, ki so mi v času pisanja diplomskega dela stali ob strani, me spodbujali in mi pomagali. Prof. dr. Ivanu Štuhcu se zahvaljujem za mentorstvo, ki ga je z veseljem sprejel, potrpljenje in pomoč pri navezavi stikov, iskanju literature in pisanju diplomskega dela. Zahvaljujem se doc. dr. Doroteji Jelenc za somentorstvo in pomoč pri iskanju literature. Hvala tudi prof. dr. Francu Habetu in doc. dr. Silvestru Žgurju.

G. Kocbeku se zahvaljujem za izposojeno literaturo in prijaznost. Zelo sem hvaležna ge. Silvi Drešar za sodelovanje, prijaznost, pomoč pri izpolnjevanju anket in čas, ki si ga je vzela zame. Zahvaljujem se tudi Mojci Ogrin za sodelovanje in ge. Dušanki Jordan za posnetke terapevtskega jahanja in montažo filma. Ge. Vanici Petrovič se zahvaljujem, ker si je vzela čas zame, me prijazno sprejela na svojem domu, za njeno knjigo in intervju.

Hvala tudi dr. Nataši Siard in ge. Karmeli Malinger za trud in prijaznost.

Kim Džananović in društvu Krila v Zagrebu se zahvaljujem za topel sprejem, pogovore in demonstracije terapevtskega jahanja in vaj na konju.

G. Petru Likarju se iskreno zahvaljujem, ker mi je stal ob strani od samega začetka pisanja diplomskega dela, me spodbujal in mi pomagal pri iskanju literature.

Želela bi se zahvaliti tudi Primožu za vso ljubezen in potrpljenje, ki ga je imel medtem ko mi je pomagal pri urejanju diplomskega dela, Simoni Škrlec za lektoriranje in spodbudo, dr. Dunji Mladenich za pomoč pri delu z računalnikom in podporo, Leni Vrhunec za angleške prevode, Tei Žnidaršič in Borisu Segi za risbe, spodbujanje in pomoč, Rastku in Daliji za izposojen računalnik, ter mami za vso podporo, ljubezen in finančno pomoč.

PRILOGE

PRILOGA A:

Primer anketnega vprašalnika:

- Anketa 1: Vprašanja za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju.
- Anketa 2: Vprašanja za starše oz. skrbnike.
- Anketa 3: Vprašanja za inštruktorico jahanja.

ANKETA (DRUŠTVO SOŽITJE-Mengeš)

- Ime in priimek anketarja:
.....
- Ime in priimek anketiranca:
.....
- Spol anketiranca: M Ž
- Starost anketiranca:
- Mentalna starost anketiranca:

Anketa 1: VPRAŠANJA ZA OSEBE Z ZMERNIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

1. Kdo te je pripravil do tega, da si začel/-a hoditi na jahanje?

- STARŠI
- VZGOJITELJI
- SAM/-A
- NEKDO DRUG (napiši kdo)

.....

2. Kako so ti predstavili jahanje (kaj so ti o tem povedali)?

.....

3. Zakaj hodiš jahat?

- KER HODIJO MOJI PRIJATELJI.
- KER MI JE VŠEČ.
- KER IMAM RAD/-A ŽIVALI.
- KER SE SPROSTIM.
- KER MORAM.
- DRUGO

.....

4. Ali rad/-a hodiš jahat?

DA NE

5. Ali te je bilo na začetku strah?

DA NE

6. Kako se počutiš, ko jahaš?

.....

7. Kako ti pri jahanju pomaga inštruktor jahanja?

.....

8. Ali se poleg jahanja še kako ukvarjaš s konjem?

- POBOŽAM GA.
- SKRTAČIM GA.
- POGOVARJAM SE Z NJIM.
- NAHRANIM GA.
- GA POKLIČEM.
- GA OSEDLAM.
- DRUGO.....

9. Ali je jahanje težko?

DA NE VČASIH

10. Kako se počutiš po jahanju?

.....

11. Ali bi hodil/-a na jahanje vsak dan?

DA NE

12. Če je odgovor NE, kako pogosto bi ti hodil/-a?

.....

Anketa 2: VPRAŠANJA ZA STARŠE ALI SKRBNIKE

1. Koliko časa vaš otrok ali oskrbovanec že hodi na jahanje?

.....

2. Ali ste (so) otroka nazorno poučili o terapevtskem jahanju? Kako in koliko?

.....

3. Ali z veseljem hodi na jahanje?

DA NE

4. Ali se je na začetku bal konja?

DA

- Ali se ga še boji? DA NE

NE

- Kdaj se je prenehal
bati?.....

5. Kako je jahanje vplivalo na strah pred neznanim?

.....

6. Kakšen je otrokov odnos do konja?

- RAD GA IMA.
- BOJI SE GA.
- NESIGUREN JE.
- SPROŠČEN JE.
- NAVEZAN JE NANJ.

7. Navedite otrokove občutke ob jahanju.

- PRITOŽUJE SE.
- NAPORNO MU JE.
- VESEL JE.
- JOKA.
- UMIKA SE.
- STRAH GA JE.
- SPROŠČA GA.
- DRUGO

.....

8. Ali se je kaj spremenil, odkar jaha?

DA

- MIRNEJŠI JE
- ZGOVORNEJŠI JE
- ODPRT
- ŽIVAHEN
- SREČEN
- NAVEZANOST NA ŽIVAL
- NAPET
- BOLJ NEMIREN
- PRESTRAŠEN
- RAZDRAŽLJIV

- DRUGO

NE

9. Med zgornjimi označite spremembe, ki so opazne med jahanjem?

10. Ali menite, da so te spremembe trenutne ali trajne?

- TRENUTNE (OB DNEVIH JAHANJA)
- DAN ALI DVA PO JAHANJU
- KAKŠEN TEDEN PO JAHANJU
- TRAJNE

11. Ali opazate pozitivne spremembe v obnašanju do vas in drugih ljudi?

DA NE

12. Če je odgovor na zgornje vprašanje DA, kakšne so te spremembe?

13. Ali menite, da jahanje vpliva na otrokove težave?

- ZMANJŠUJE TEŽAVE.
- POVEČUJE TEŽAVE.
- NE VPLIVA.

14. Ali mislite, da bi moralo biti jahanje pogostejše?

DA NE

15. Ali bi kaj spremenili pri poteku jahanja?

DA (napišite kaj)

NE

Anketa 3: VPRAŠANJA ZA INŠTRUKTORJA JAHANJA

1. Ali se je udeleženec na začetku bal konja?

DA NE MALO

2. Koliko časa v povprečju traja, da premaga strah in se navadi na konja?

3. Ali se je udeleženec kaj spremenil, odkar jaha?

DA

- MIRNEJŠI JE
- ZGOVORNEJŠI JE
- ODPRT
- ŽIVAHEN
- SREČEN
- NAVEZANOST NA ŽIVAL
- NAPET
- BOLJ NEMIREN
- PRESTRAŠEN
- RAZDRAŽLJIV
- DRUGO

.....

NE

4. Med zgornjimi označite spremembe, ki so opazne med samo uro jahanja!

5. Kako se udeleženec počuti na konju?

- SPROŠČEN JE.
- NAPET JE.
- VESEL JE.
- STRAH GA JE.
- DRUGO

.....

6. Ali menite, da bi mu koristilo pogostejše jahanje?

DA (kako

pogosto).....

NE

7. Kako se počuti po uri jahanja?

- NOČE DOL S KONJA.
- ŽELI OSTATI V KONJEVI BLIŽINI.
- ŽELI ČIMPREJ ODITI.
- VESEL JE.
- DRUGO

.....

8. Ali je jahanje zanj/-o naporno?

DA NE

9. Ali ste opazili kakšne spremembe v obnašanju konja, če je na njem oseba z zmernimi motnjami v razvoju in kakšne so te spremembe?

.....

PRILOGA B:

Ploščad za zajahanje, slika (Sega, 2004).

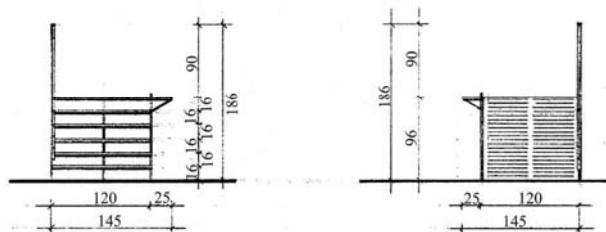
Ploščad za zajahanje (Sega, 2004)

M 1:25

Pogled s strani:

stopnice

ploščad



Pogled spredaj

