

# BARNNS HÄLSA, HÄSTAR OCH RIDNING

Projekt HBUD 2010-11



Av Lena Hallman

## PROJEKT HÄLSOCOACH FÖR BARN OCH UNGDOM 2010-2011

### Intensiv - ridning/kurs för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar

**Projektidé:** Ridning och umgänget med hästar är en mycket allsidig, rolig och spännande aktivitet. Det är svårt att hitta lämpliga fritidsaktiviteter och sysselsättning för målgruppen därför ville jag öka tillgängligheten till att kunna rida mer och intensivt för barn/ungdomar med funktionsnedsättningar. Jag vill visa vilka positiva hälsoeffekter ridningen kan innebära.

**Bakgrund:** Det finns forskning som visar att monotona, vaggande rörelser som kräver att man om och om igen måste återfinna balansen, precis som när man rider, stimulerar de områden i hjärnan där inlärningsreceptorerna finns. Upplevelsen att sitta på en häst är en rolig och en positiv upplevelse med allt vad det innebär att få komma ut i natur, skog och mark. Närheten och kontakten med hästen skapar också starka band. Handikappridning, ridterapi och hippoterapi är ungefär samma sak. Verkan är densamma. Skillnaden är att handikappridning utförs under fritid och övriga med uppsikt av sjukgymnast eller ridterapeut. HIPPO betyder för övrigt hästkännedom/läran om hästen. Handikappridning, en mer och mer accepterad form av habilitering och rehabilitering kommer starkt i Sverige. Efter att ha fört en ganska anonym verksamhet i skymundan av den ordinarie ridskoleverksamheten, lyfts nu handikappridningen fram i ljuset. Man kan inte längre blunda för de i många fall dramatiska framsteg som eleverna gör och den välbefinnande ridningen ger. Hippoterapi är att med hästen som hjälpmedel försöka eliminera, reducera eller kompensera funktionsnedsättningar, bevara befintlig funktion och allmänt bidra till ökad livskvalité. Hippoterapi kan ske med bakomryttare, longering eller ridning med eller utan ledare av hästen. Hippoterapi är en behandlingsmetod som bygger på neurofysiologiska grunder. Idag finns inga tvivel om effektiviteten.

Hästen som terapeutiskt medium verkar genom att den reflexmässigt (sensoriska impulser, sinnesstimulering) "tvingar" ryttaren att inta fysiologiska ställningar.



I gångarten skritt överför hästen flerdimensionella rörelseimpulser till ryttaren.

Detta är vad som sker:

- upprättning och huvudkontroll
- symmetri i skuldergördel och armar
- upprättning och rotation av bålen
- symmetrisk belastning av bäcken
- Abduktion och extension av benen(utåt och sträckning)
- Jämviktsreaktioner och balans
- Förbättrar hållningstonus: andning och munmotorik
- Tränar varseblivning såsom koncentration, koordination, sociala kontakter, självkänsla och självförtroende, mod och vilja
- Motivation



Kontakten med hästens kropp medför sensomotoriska impulser(sinnesförmimmelser)

Detta är vad som sker:

- Rums och lägesuppfattningar påverkas liksom rörelsekänslan tryck och mottryck mellan den på hästen sittande ryttaren och hästens rygg och sidor
- Värmen från hästen, hästens temperatur är en grad högre än människans dvs. 38 grader
- Känslan av hästens hårrem och man
- Samvaron med hästen som individ påverkar slutligen ryttaren psykosocial

### **Målgrupp:**

Barn och ungdomar, upp till 21 år, med alla slags funktionsnedsättningar.

### **Metod:**

Erbjuda barn med alla slags funktionsnedsättningar t ex autism, ADHD, muskelsjukdomar, CP-skador ridning, med hästen som redskap, utöver den ordinarie verksamheten. "Kurserna" kommer att pågå 3 dagar i rad och målet är att vi ska kunna erbjuda dessa kurser på loven.

### **Mål:**

- Att med hästen som hjälpmedel försöka eliminera, reducera eller kompensera funktionsnedsättningar, bevara befintlig funktion och allmänt bidra till ökad livskvalité,
- Att kunna ta emot och erbjuda plats åt alla barn och ungdomar som har ovanstående behov,
- Att erbjuda tillräckligt med kvalificerad personal.

### **Tidsplan: 1/10 -2010-1/6 -2011**

### **Dokumentation och Utvärdering:**

- Vi dokumenterar varje ryttares ridpass
- Dokumentationen ligger som underlag för utvärderingen som vi gör efter varje avslutad kurs
- Vi går sedan igenom vilka resultat som uppnåtts under kursen med föräldrar/uppdragsgivare
- Hemsidan.

### **Samarbetspartners:**

- Vi har ett samarbete med Lekterapi på Astrid Lindgrens Sjukhus och kommer därför också att erbjuda våra intensivkurser för barn som är inskrivna där

### **Budget:**

Jag har sökt fondmedel för att kunna driva detta projekt och budgeten har jag lyckats hålla, har till och med plus i kassan vilket gör att vi kommer att fortsätta driva projektet tills pengarna är slut. Jag har också precis fått ett besked från en fond att vi får 60,000 kr just för att driva "intensivridningsprojektet" vidare. Det gläder mig/oss mycket. Grupperna har blivit fullbokade omgående och vi har haft reservlista.

Kursavgiften har varit 375 kr per ryttare (125 kr/dag), vilket är kraftigt subventionerat. Normalpris för en timmes lektion på ridskola/ridterapi är 250- 800 kr/tim.

**Referenser:** Karin Thews, Leg. Sjukgymnast på Astrid Lindgrens Barnsjukhus, 070-483 78 73, karin@thews.se

Lena Elmvik, Sakkunnig, 073-829 9090, lenhag@telia.com

Agneta Mbuyamba, Ordförande i RBU, 070-6644685 agneta.mbuyamba@riks.rbu.se

### **Litteratur:**

"Hippoterapi" av Charlotte Von Arbin 105 sidor förlag kikkuli ISBN 91-971581-3-5

"Faktorer som påverkar" av Annmari Petersson 41 sidor förlag kikkuli ISBN 91-972661-2-4

### **Utvärdering:**

Jag kommer att redovisa projektet som ett PowerPoint med stödtext, några små filmer om hur vi jobbar med barnen, och till underlag ligger även ett frågeformulär som vi efter varje intensivridningstillfälle delat ut till föräldrarna, frågorna handlar om barnets balans, aptit, humör, sömn etc. i samband med ridningen. Barnen har fått svara på sina frågor på den andra dagen och föräldrarna uppmanade vi att försöka svara på frågorna några dagar efter ridningen. Barnen fick 4 frågor och jag arbetade efter en metod av en sjukgymnast, Lena Jämtå, som gjort en avhandling i ämnet "barn med funktionsnedsättningar och hälsa". En hundfigur (typ snobben) med 5 olika ansiktsuttryck (obs! vi får inte tolka) från jätteglad till jätteledsen. Jag plastade in figurerna och satte varsin figur på 5 olika plastlådor. Barnen skulle svara på: *Hur känns det när du kommer till Lunk i kring? Se bilaga 3. Hur känns det när du rider? Se bilaga 3. Hur känns det efter ridningen? Se bilaga 4. Vad tycker du om att borsta/sköta hästen? Se bilaga 4.* I princip ALLA barn oavsett handikapp, med eller utan språk, har kunnat svara på frågorna. Jättehäftigt!! Dessa frågor sammanställer jag i två olika diagram; ett för barnen och ett för föräldrarnas svar. Se bilaga 1. Det har varit mycket roligt och utvecklande att få jobba med det här projektet. Det har varit bra med frågeformulären och svaren ger oss mycket fakta och svart på vitt hur bra och hälsosamt det är att rida. Barnen har fått en tröja som tack för hjälpen och vi i vår tur har fått hjälp att sprida lite reklam. Tröjorna har haft färgen "Royal Blue" och med text "Ridföreningen Lunk i kring". Det har sammanlagt varit 63 ridtillfällen fördelat på 37 barn. (barn som ridit flera lov, ser vi som positivt)

### **Resultat:**

Resultatet är över förväntan! Vi har varit mellan 4-6 personal som jobbat på alla lov (höstlov, två gånger på jullovet, sportlovet och påsklovet) Med eller utan svaren från föräldrarna över uppnådda effekter så är projektet en succé! ALLA barn har haft en meningsfull aktivitet under lovet, närstående har också kunnat vara med i större utsträckning, och många har förvånats över sitt barns, barnbarns framsteg. Det har varit "högt i tak" och har det varit några ledsamheter är det när ridningen varit slut för dagen. Barnen vill rida mer! På tredje dagen har vi sett att några barn varit trötta men inget som har hindrat någon från att rida. "Ridning tränar hela kroppen och knoppen", det är det som gör ridningen till en fantastisk aktivitet! Barn och familjer har stannat en stund och fikat och umgått i större utsträckning, det ser vi som något mycket positivt eftersom vår målgrupp har så få stunder till "fri lek eller fri tid" och att på egen hand få knyta kontakter/vänshipsband är mycket värdefullt. Flera barn har fått nya vänner på riktigt.

## Bilaga 1

**Sammanställning av föräldrarnas svar angående intensivridning**

	Mycket bättre	Bättre	Lika
Sittbalans	7 %	34 %	58 %
Ståbalans	5 %	29 %	64 %
Gåbalans	2 %	20 %	77 %
Sömn	14 %	54 %	31 %
Tal	4 %	18 %	78 %
Aptit	9 %	36 %	55 %
Magen	7 %	25 %	67 %
Humör	28 %	57 %	15 %

78 % av föräldrarna svarade på enkäten (55 av 70 möjliga).  
Vissa frågor besvarades inte av alla.

Ståbalans: 54 svar

Gåbalans: 54 svar

Sömn: 55 svar

Tal: 55 svar

Aptit: 53 svar

Magen: 55 svar

Humör: 54 svar

## Bilaga 2

**Kommentarer av barnens frågor****Hur känner du dig efter ridningen?**

*9 barn vill rida mer!*

*Ett barn ville inte åka hem*

*ett barn vill tölta mer*

*ett barn vill ge hästen mer mat*

*Ett barn var nöjt!*

*Ett barn var lugnt och avslappnat!*

*Ett barn var lugn och välbalanserad. Mycket Glädje!*

*ett barn trött men nöjd*

**Vad tycker du om att borsta/sköta hästen?**

*Kommentar från en mamma, mitt barn börjar ta kontakt med hästen!*

*2 barn aldrig borstat*

**Kommentarer från föräldrafrågorna:**

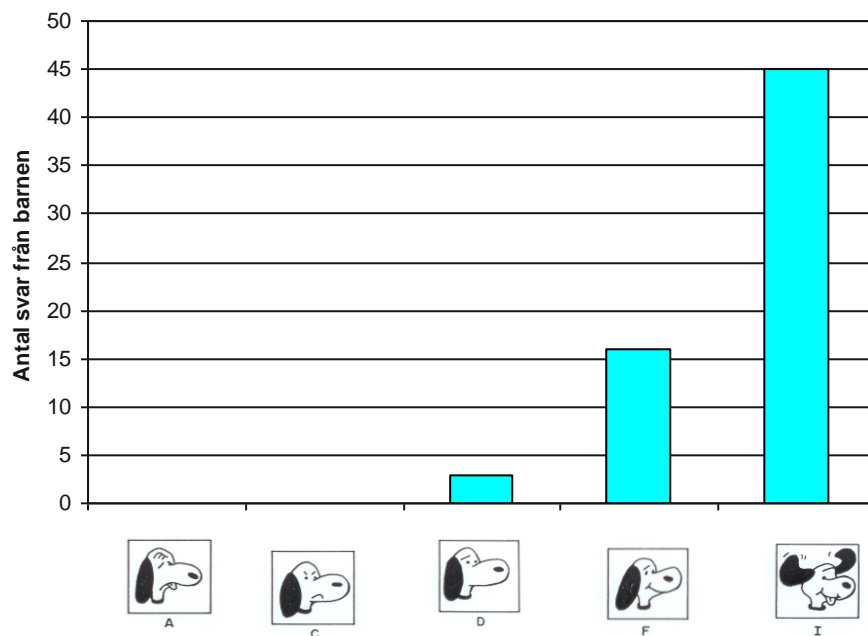
*Min dotter visade positiva tecken efter den andra intensivridningen . Hon blev piggare, skötte magen bättre aptit. (den här familjen har utökat ridningen till 2ggr veckan.)*

*Min dotter fick en bra push för hennes livsenergi. Hon var mer aktiv, kreativ och på bättre humör dagarna efter intensivridningen.*

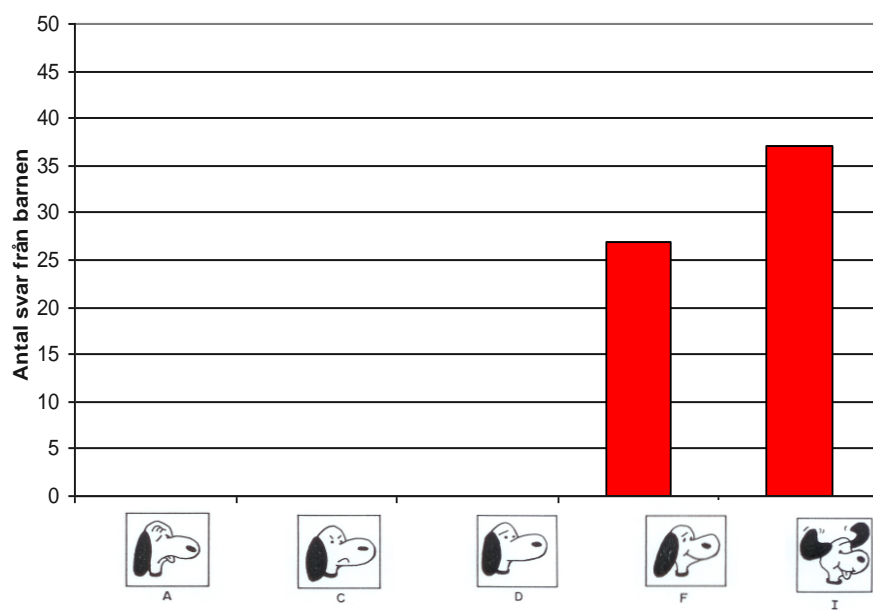
*Framför allt balans och bålstyrka, orka vara upprätt, påverkas positivt av ridningen.*

## Bilaga 3

## HUR KÄNNER DU DIG NÄR DU KOMMER?

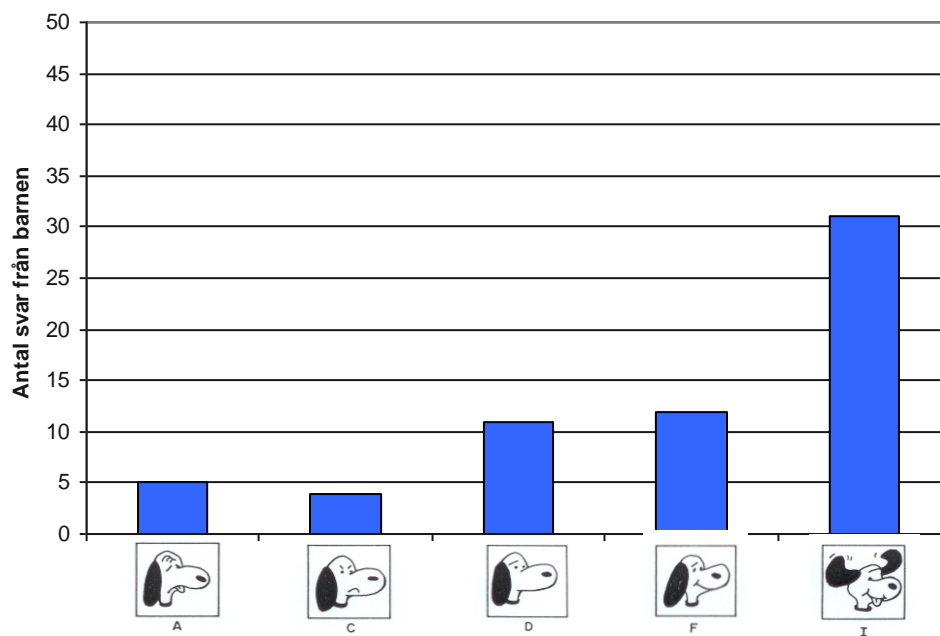


## HUR KÄNNER DU DIG NÄR DU RIDER?



## Bilaga 4

## VAD TYCKER DU OM ATT SKÖTA HÄSTEN?



## HUR KÄNNER DU DIG EFTER RIDNINGEN?

