



Margareta Håkanson vill kommunicera med hästen på hästens signalspråk redan i stallet. Foto: Bildupdraget i Göteborg AB

# Ridning som terapi

Koordinationsförmåga, balans, kroppskänedom, social förmåga och motivation kan förbättras med ridterapi. Smärta och muskelspänningar kan minska.

I barnhabiliteringen och i psykiatrin, som en del i behandlingen av flickor med ätstörningar, för att påverka autism, i försök att lindra smärtan vid nack- och ryggbesvär, områdena är många där man provat och kunnat se mätbara positiva effekter av ridterapi.

För legitimerade sjukgymnast Margareta Håkanson, som är doktorand i allmän medicin på Göteborgs universitet, är målet att skriva en avhandling om ridning som behandling. Och hon har kommit en bra bit på väg.

– Ridning ger möjlighet att erkänna och bearbeta rädslan och därigenom dämpa ångest och minska spänningar. I ridterapi handlar det först och främst om ryttaren och målet är att minska ett funktionshinder. I manegen syftar instruktionerna till olika övningar på hästryggen, utmaningar som rör kroppshållning och balans. Patienten tränas i att koordinera muskulaturen och att slappna av, säger Margareta Håkanson.

Hennes speciella intresse för att använda hästar i rehabiliteringssituationer fördjupades under 1970-talet då hon arbetade med funktionshindrade barn, där ridning används som en naturlig del i habiliteringen.

– Det finns många ridskolor i Sverige, och på många ställen finns så kallad handikappridning, men ridterapi som självklar rehabilitering och anpassad fysisk aktivitet är däremot fortfarande en relativt sällsynt företeelse.

## Starkt självförtroende

LSS, Lagen om Stöd och Service till vissa funktionshindrade, kom 1994 och då sökte och fick Margareta pengar för att utveckla sjukgymnastbehandling av flickor med ätstörningar och hon valde bland annat ridterapi som metod.

– Behandlingen var frivillig, vilket är mycket viktigt för att den ska lyckas. Vill man inte rida så kan resultatet till och med bli negativt.

Projektet utvärderades med intervjuer samt rörelsetestet BAS (Body Awareness Scale). Elva unga kvinnor fick berätta om sina upplevelser av ridningen i intervjuer.

För många av dem var ridning någonting de sysslade med tidigare, vilket gav ett mervärde. Ett stort och gemensamt problem för dessa patienter är det dåliga självförtroendet. Att sitta på hästryggen och känna kroppskontakten, att känna att man har kontroll och att man kan slappna av gav dem positiva upplevelser. De kände mindre ångest efter ridningen och de åt bättre efteråt. Det fanns tydliga positiva effekter på självkänsla, motivation och social förmåga. Studien utformades som ett utforskande partnerskap. Utöver intervjuerna med patienterna gav avdelningspersonal, andra yrkesrepresentanter och forskande sjukgymnaster sina bidrag till studien i gruppintervjuer.

Undersökningen, som var klar 1998, ledde till delstudie ett i Margaretas avhandling.

### Att lära kroppsmedvetenhet

Bollen var satt i rullning och ett nytt projekt startades. Patienter från alla delar av sjukvården deltog. Där fanns personer med diagnoser inom neurologi, ortopedi, reumatologi och psykiatri. En ridinstruktör var anställd som behandlare, vilket gav bredd åt rehabiliteringen. Patienterna med sina olika typer av diagnoser tränade tillsammans och rehabiliteringen skedde på flera plan.

– Patienter med psykiatrisk diagnos, men utan fysiska funktionshinder, blev en resurs i träningen för dem med smärtor i nacke och rygg. De gjorde i ordning hästarna, ledde ut dem till manegen och skötte om dem i stallet.

Ett annat steg i rehabiliteringen var att lära sig kommunicera med hästen på hästens eget signalspråk. Detta kan vara ett sätt att ytterligare träna kroppsmedvetenheten hos patienterna, att med sitt kroppsspråk och med beröringar få hästen att svara redan i stallet eller i hagen.

### Smärtlindring för nacke och rygg

Delstudie två är baserad på erfarenheterna från ett projekt som tyvärr fick avslutas i förtid beroende av brist på medel. Den gällde trettio personer med nack- och ryggbesvär där samtliga upplevde en signifikant smärtlindring. Många

kände sig också starkare och piggare. Även här ingick några patienter med reumatiska sjukdomar. Metoden är aktionsforskning och bygger på patientens medverkan.

### Fortsättning följer

Material till nästa delstudie är redan insamlat och väntar på att bearbetas. Det är en kvalitativ intervjustudie, en komplettering till en kvantitativ studie där åtta strokepatienter deltog. Mätningarna gjordes före och efter åtta veckors ridterapi för att se om personerna förändrades i sin rent fysiska kapacitet. Därefter intervjuade Margareta dem. Ett ridteam vid en rehabiliteringsklinik genomförde studien och behandlingen och Margareta har endast intervjuat deltagarna.

– Sedan tidigare finns det rapporter om att talsvårigheter, afasi, minskat markant när logopedier använder ridning i sitt arbete. Afasi, neurologiska symtom där man inte uppfattar ena kroppshalvan och erfarenheter från ridningen i förhållande till annan sjukgymnastisk rehabilitering står i fokus för intervjuerna.

För att få en jämförelse med vad som händer i kroppen hos friska, det vill säga personer som inte har någon diagnostiserad sjukdom, planeras också en sådan studie.

– Det är intressant att ridning är Sveriges största sport näst efter fotboll, men det finns inga väl genomförda undersökningar om hur den påverkar kroppen.

– Det skulle vara mycket intressant att studera andra diagnosgrupper och göra en vetenskaplig utvärdering av vad det är som gör just hästen så lämplig för denna typ av terapi.

Margareta ser stora behandlingsvinster för patienter med till exempel stressymtom, muskelspänningar och muskelsmärter. Utvecklingen av behandlingsprogram för kroniska smärtpatienter är angelägen.

– Personer med kronisk trötthet, fibromyalgi och psoriasisartrit har blivit hjälpta, en fibromyalgipatient upplevde efter tio minuters ridning smärtlindring i en vecka!

Stilla samspråk mellan Margareta Håkanson och hästarna.  
Foto: Bilduppdraget i Göteborg AB



### Intresseföreningen IRT

Intresseföreningen för ridterapi, IRT, är en multiprofessionell intresseförening för professioner inom sjukvård och skola. Den bildades 1994 och har cirka 100 medlemmar. [www.irt.just.nu](http://www.irt.just.nu)

Det finns ännu ingen utbildning i ridterapi i Sverige, men från hösten 2005 skall en 30 poängs utbildning starta vid Mitthögskolan. Innehållsplaneringen är i full gång och utbildningen kommer att anpassas efter internationell standard.

I Finland kan man utbilda sig till ridterapeut, i Danmark till ridedfysioterapeut och i Norge finns kurser i ridterapi "trinn 1-3". I Sverige har IRT sanktionerat kurser, främst för sjukgymnaster och arbetsterapeuter.