



## DIN HÄLSA

Redaktör: LILIAN OTTOSSON  
lilian.ottosson@allers.se



Hästens tredimensionella rörelser är det som gör ridsjukgymnastiken unik, det är samma rörelsemönster som när en människa går – fram och tillbaka, åt sidorna samt en rotationsrörelse.

När en häst går i skritt rör den sig tredimensionellt; fram och tillbaka, åt sidorna samt en rotationsrörelse. Det är samma rörelse som när vi människor går. Den tredimensionella rörelsen är nyckeln i ridsjukgymnastik, den kan man inte få fram på något annat sätt. Under en halvtimmes behandling på hästryggen sker ungefär 1 700 lägesförändringar, det pågår ju hela tiden, även när man till exempel koncentrerar sig på balansträning. Det är fantastiskt, säger Ulrika som arbetat med ridsjukgymnastik sedan 1991.

DIN  
HÄLSA SPECIAL  
6 SIDOR  
Djur gör oss  
friskare

### Rider barbacka

Birgitta leder ut Kvällssol ur stallet, fram till en ramp som underlättar för henne att komma upp på hästryggen. Sedan bär det i väg ut i lövslogen på den vackra Söderåsen.

Birgitta rider barbacka, hon har bara tyglar samt ett specialband – spänt runt hästens mage – med handtag att hålla sig i om det skulle behövas. Men hon har hjälp av Jonathan Olsson som går bredvid och leder hästen.

– Vi har alltid en ledare som ansvarar för hästen. Den är ju en levande ”behandlingsbrits” och kan råka snubbla eller bli rädd. De flesta patienterna har också med sig en person som kan gå vid sidan om och hjälpa till om det behövs. Men en del som rider tidigare, som Birgitta, tycker att de inte vill ha någon vid sidan om. Jag själv går runtom och instruerar och visar hur patienten ska göra, förklarar Ulrika.

– Oftast sitter man barbacka på hästen för att känna dess rörelser riktigt; en sadel tar bort lite av sidorörelserna. I behandlingen använder vi oss av naturens förutsättningar, rider uppför backe, nerför backe, mellan träd. Naturen ger också mycket för själen och vi arbetar i ur och skur, det gör inget om det regnar eller blåser lite.

Övningarna är speciellt utformade för ridsjukgymnastik, men

# Birgitta åkte till stallet – och fick hjälp med sin onda rygg

En halvtimme på hästryggen kan vara jobbigare än man kan tro, särskilt om man gör gymnastik samtidigt. Det vet Birgitta som får ridterapi för sina ryggproblem. Och det gör verkligen nytta...

Text: LILIAN OTTOSSON  
Bild: GÖRGEN PERSSON

**B**lickstillta står islandshästen Kvällssol och njuter när Birgitta med lugna tag drar ryktborsten över hennes rygg. Om en liten stund ska de båda ge sig ut på veckans träningspass tillsammans med ridsjukgymnasten Ulrika Stengard-Olsson.

Birgitta dras med besvärliga ryggproblem sedan länge och hade prövat det mesta i träningsväg när hon kom till Söderåsens Forsgård, några mil öster om Helsingborg. Här har hon äntligen hittat en behandlingsform

som hjälper. Det känns vid de dagliga promenaderna att ryggen fungerar som en helhet igen – ett halvtimmespass i veckan på hästryggen gör verkligen skillnad tycker hon.

– Det är väl bara att sitta och åka med säger en del. Så dumt! Jag är rejält trött efter passet och ett par dagar senare kommer träningsvärken. Men det gör nytta, säger Birgitta.

– Det unika i ridsjukgymnastik är att man använder sig av hästens tredimensionella rörelser.



den ena behandlingen är aldrig den andra lik utan anpassas efter varje patient. Vi brukar hålla på en halvtimme, fast i början klarar en del bara tio minuter.

Birgitta är inne på sitt elfte, eller om det är tolfte, behandlingspass. De har just börjat med nya övningar och tar det lite försiktigt den här gången eftersom hon fick rejäl träningsvärk efter förra passet.

Kvällssol skritt lugnt på skogsstigarna under tiden som Birgitta utför olika rörelser sittande på hennes rygg. Hon sträcker armarna uppåt, sträcker armen framåt eller bakåt för att klappa hästen, lägger sig framåt över manken. Ibland justerar Ulrika hennes kroppsställning lite.

Birgitta har ett specialbälte runt midjan, med handtag som Ulrika kan ta tag i.

– Vi arbetar framför allt i skritt, men en del patienter vill ha lite mer fart och fläkt och då är det väldigt bra med islandshästar som töltar; det är som skritt fast mycket fortare. Jag använder islandshästar också för att de inte är så stora men ändå kan bära en vuxen man, och så har de trevligt temperament.

## Speciella hästar

Hästarna på Södersåsens Forsgård är specialutbildade för ridterapi, det går inte med vilka hästar som helst påpekar Ulrika. Hon har importerat sina från Island, hon känner en sjukgymnast som arbetar med ridterapi där och väljer ut lämpliga hästar och tränar dem för ändamålet. Sedan fortsätter Ulrika att specialträna dem.

Ridterapi är den övergripande beteckningen för olika behandlingar som inbegriper hästar. Terapeuten kan vara psykolog, läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut, logoped – eller sjukgymnast som Ulrika.

– Tanken är att man ska ha en medicinsk utbildning och att det ska vara en behandling man utför. Det finns ju också handikappridning, för funktionshindrade med olika typer av problematik, men det är mer en typ av fritidsridning och ingår inte i det som kallas ridterapi.

**Ulrika anpassar övningarna efter varje patient och kollar noga att Birgitta gör rätt.**

**Till synes enkla övningar som armar-uppåt-sträck är krävande när de utförs på hästryggen.**



**Ulrika Stengard-Olsson har arbetat med ridsjukgymnastik i 15 år.**

Ulrika har genomgått en dansk, tvåårig utbildning till ridsjukgymnast som påbyggnad till den vanliga sjukgymnastutbildningen. Dessutom har hon nyligen avslutat en fyraårig distansutbildning under ledning av en tysk ridsjukgymnast och blivit certifierad ridsjukgymnast.

– I de övriga nordiska länderna, liksom i Tyskland, England och en del andra länder, får man inte bedriva ridterapi utan att ha gått en legitimerande utbildning. Man måste avlägga ridprov och teoriprov. Så är det inte i Sverige, ännu. Men om du ska använda ridterapi som behandlingsform måste du vara godkänd av Socialstyrelsen för att kunna teckna patientförsäkring, och då måste du ha en medicinsk utbildning för att bli godkänd.

Utomlands kan man gå till vårdcentralen och få ridterapi utskrivet som behandling, det kan man inte i Sverige.

– Vi ligger lite efter där. Men inom barn- och ungdomshabiteringen i Region Skåne, där jag arbetar halvtid som ridsjukgymnast, ska alla barn som har behov bli erbjudna ridsjukgymnast. Det har jag drivit hårt.

Ridsjukgymnastik är lämplig för patienter med många olika diagnoser. De enda undantagen är egentligen de som är väldigt allergiska eller begränsade på grund av smärta eller andra medicinska skäl. Men patienter som drabbats av stroke, Parkinsons sjukdom, ms, de som har ont i ryggen, cp-skador, ryggmärgsbråck, trafikskador, olika typer av förlamningar kan få god hjälp. Även den som inte kan sitta på hästryggen kan få träning, genom att ligga på hästen.

– Vi sätter upp mål innan vi börjar en behandlingsperiod, som ofta är åtta gånger, och utvärderar efter perioden. Vilka mål vi har uppnått brukar också mär-

kas i vardagen, för det ska vara funktionellt, och inte bara ge en tillfällig effekt. Den psykiska och sociala biten är minst lika viktig som den fysiska. Vi börjar alltid med att man gör i ordning sin häst, då småpratar vi och har en trevlig stund tillsammans.

– Många upplever det inte som behandling, för det är en så frisk terapi. Inte minst barn och ungdomar som kan vara väldigt behandlingströtta, de säger att de ska till stallet och Ulrika.

Vi är tillbaka på gårdsplanen efter nästan exakt 30 minuters träningspass. Birgitta hasar sig ner från hästryggen, trött men glad. Jo, det känns bra, svarar hon när Ulrika undrar.

Kvällssol nosar vänligt på Birgittas byxficka och får en rejäl bit knäckebröd som tack för hjälpen. ■

**Fotnot:** Mer information om Södersåsens Forsgård och ridterapi hittar du på:

[www.soderasensforsgard.se](http://www.soderasensforsgard.se) och [www.irt.just.nu](http://www.irt.just.nu)