



Nr 7 -2002

## Gympa till häst

**Högt ovanför den dimmiga Skåneslätten smälter barn, hästar och natur samman. För tredje gången anordnar ridsjukgymnasten Ulrika Stengard Olsson läger för funktionshindrade barn och ungdomar. Barnen tränar intensivt utan att de märker ansträngningen.**

**Solen bryter just över trädtopparna** och stillheten runt gården på Söderåsens Forsgård är påtaglig. Men inne i det lilla stallet pågår intensiv aktivitet. Sex barn och ungdomar ryktar och sadlar de tre ponnierna. Albin Svensson och Sandra Ottosson hjälps åt att borsta den svarta hästen på ryggen, känna med handen efter lera på magen och reda ut den tjocka manen. Man måste sträcka och böja på sig för att komma åt ordentligt.

– Jag tycker bäst om Blakkur, han är så skön att sitta på, berättar Albin som lämnat sin rollator utanför boxen och istället får hjälp av sjukgymnasten Elisabet von Geijer. Femtonåriga Sandra Ottosson har lång häst- och ridvana och borstar med jämna tag så långt hon når från rullstolen.

Det är dags för dagens första ridpass. Halva gruppen rider medan de andra har teori och sadelvård inne i stallet. Petronella Karlsson, Amanda Olsson och Albin Svensson

får hjälp av Ulrika, var sin sjukgymnast samt respektive förälder att sitta upp på hästarna från en ramp vid ridbanan.

**Dagen innan har Ulrika arbetat** med ett barn i taget, och idag tränar man de nya rörelserna.

– Jag har lite träningsvärk i hela kroppen och särskilt låren, säger Albin. Jag har ridit på en ridskola tidigare men då ramlade jag av.

Den risken minimeras på lägret med minst två vuxna vid varje ekipage. Sjukgymnasten leder hästen och träningen, medan en förälder eller assistent håller ryttaren.

Ulrika växlar mellan ekipagen och ger instruktioner direkt till varje barn. Hon visar varje övning och svarar på ryttarnas frågor.

– Ungdomarna vill gärna veta mer om övningarna, medan de yngre barnen ser dem som en del av ridningen.

För även om ridlektionen på långt håll ibland kan likna en rolig barnlek, är varje detalj noggrant planerad och anpassad till varje barns behov.

– Hästen är en levande behandlingsbrits, poängterar Ulrika. Det finns flera skillnader mellan vanlig handikappridning och ridsjukgymnastik. Den största är kanske att en ridsjukgymnast använder hästen och dess påverkan på ryttaren som medel i sin sjukgymnastiska behandling. Hästen bär inte vanlig sadel utan en speciell gjord med handtag och i vissa fall en stor mjuk dyna över ryggen.

**Efter träningen på ridbanan** är det dags att rida runt tre små dammar. Vattnet ligger spegelblankt och nu är det fler sinnen som ska tränas. Hela gruppen skritt i tystnad längs skogsbrynet. Barnen får i lugn och ro känna efter hästens rytm och ”bara vara” i solskenet.

Efter ritten kan barnen berätta om fisken som hoppade i vattnet och ekollonen som ramlade från trädet i skogen. Ridsjukgymnastik handlar om helhetstänkande och naturens läkande kraft har stor betydelse.

– Hästens tredimensionella rörelser i skritt gör att ryttarens bäcken får samma roterande rörelse som vid upprätt gång, förklarar Ulrika. Rörelsen fortplantar sig genom kroppen och löser spänningar i musklerna.

Det är denna lösgörande effekt som gör kroppen mer mottaglig för vidare träning.

Dessutom blir kroppens position i det närmaste ”stående” på hästryggen, vilket gör att kroppen lär om och kan programmera in den korrekta rörelsen. Resultatet visar sig inte bara på hästryggen. Sjukgymnast Ulla Söderlind från Simrishamn kunde se effekterna hos en av sina patienter från föregående veckas ridläger.

– Pojken hade svårt att sätta ned hälen på grund av att musklerna i vaden var spända. När det var dags att åka hem så kunde han räta ut benet. Jag tror att den här typen av intensiv träning kan ge bättre resultat än när man rider någon gång i veckan i en hel termin.

**Ulrikas Stengard Olssons verksamhet** är kopplad till barn- och ungdomshabiliteringen i Region Skåne. Efter en lyckad provvecka förra hösten kommer idag patienter från hela Skåne. Från början var tanken att behandlande sjukgymnast för respektive barn skulle assistera under lägret, men inte alla har den häst- och ridkunskap som är nödvändig. Därför assisterar sjukgymnasten Viktoria Wennström även vid veckans ridläger, trots att inga barn från Lund är här denna gång.

– Vi får utbyte av varandra och kan ta med oss idéer hem, påpekar hon.

Det är inte enbart de fysiska resultaten som driver Ulrika att utbilda sig vidare och försöka hitta nya träningsmetoder genom kontakter i länder som Tyskland, Danmark

och Norge. Barnens glädje och allt pyssel med hästarna är den starkaste tillfredsställelsen vid dagens slut.

– Att gosa med hästarna i lugn och ro även efter ridningen är inte alltid möjligt på ridskolorna. Men all hästskötsel och det att vi är i en lantlig miljö gör att träningen smälter samman med ett meningsfullt fritidsintresse.

**I väntan på eftermiddagens långritt** i den närliggande bokskogen berättar Sandra Ottosson via sin pektavla om veckans upplevelser. Allt på lägret har varit bra. Att rida ut på Blakkur i skogen gör att man ser mycket.

– Jag har ridit länge så jag får ingen träningsvärk. Jag skulle vilja ha en egen ponny, helst vit.

Det Sandra har tränat mest på under veckan är att sitta upp mjukt och stilla på hästen. Andra har fått massera hästens nacke och man för att öka skulderstabiliteten och stärka handens muskler. Att böja sig fram och ge hästen en stor kram är en annan populär övning.

Efter uteritten på eftermiddagen är lägrets yngsta deltagare, sjuåriga Amanda Olsson från Flyinge, så trött att hon nöjt leende lägger sig för att vila på ponnyn Rasmus hals.

– Rasmus är rolig att rida och jag har aldrig ramlat av, men det har mamma, berättar hon och skrattar.

Text och foto: Martina Thalwitzer

Läs mer om ridsjukgymnastiken i Allt om Hjälpmedel 7/02

**Mer information:**

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

[soderasens.forsgard@home.se](mailto:soderasens.forsgard@home.se)

För information om ridsjukgymnastutbildningen i Danmark:

Dansk Handikappidrottsförbund, tel +45 43 26 26 26 eller Helen Ravnbo, tel +45 56 71 41 43 [ravnbo@get2net.dk](mailto:ravnbo@get2net.dk)