

Ridfysioterapi

- ett säkert och roligt sätt
att få rehabilitering

Text: Astrid Källström Foto: Helena Tideman



Cecilia är en ung kvinna som får behandling på Söderåsens Forsgård. Hon skadade sig för drygt tio år i en trafikolycka och har sedan dess svårt att sitta och hålla upp huvudet. Eftersom hennes hjärna skadades under olyckan kan hon inte prata men kommunicerar genom att röra på sina tummar.

I dag är det onsdag och det är dags igen för Cecilia att ta plats på hästryggen. I ladan intill stallet på Söderåsens Forsgård finns en höj- och sänkbar lyftanordning. Cecilias assistent och Ulrika Stengard-Olsson, ridfysioterapeut, flyttar över Cecilia i lyfthjälpmedlets sits, som består av två korslagda breda tygbälten. Hästen Raudur spetsar öronen för nu börjar hans arbetspass som kräver att känna in ryttares förmåga att röra på sig och hålla balansen.

Koncentrerad på sin uppgift tar Raudur emot Cecilia som sakta sänks ned på hästryggen. Cecilia tar tag i de två handtagen som sitter på ett bälte som har spänts runt hästens rygg och mage, ungefär likt en voltigegjord för vanlig gymnastik på hästryggen. Hon bär en väst med påsydda uppresningsgrepp för att ridfysioterapeuten och assistenten ska kunna ge henne ett stadigt stöd från var sin sida.

Över stock och sten

När alla förberedelserna är gjorda kan ridturen börja. Cecilias mamma leder Raudur över stock och sten. Ekipaget passerar även några bommar placerade ute i skogen och avslutar turen efter drygt 30 minuter på anläggningens paddock. Ett par rutinerade handgrepp från Cecilias följeslagare gör att hon sakta men säkert glider ned från hästens rygg tillbaka i sin rullstol med nackstöd.

– Vi som har följt Cecilia ser att ridfysioterapin hjälper henne att stärka sin ryggmuskulatur. Hon orkar mer nu och kan sitta en längre stund på hästryggen,

Islandshästarna på Söderåsens Forsgård har en unik förmåga. Med trygga steg bär de inte bara vanliga ryttare, de är också specialtränade för att kunna ridas av personer med funktionsnedsättningar. Med lyftanordning, specialtyglar, anpassade sadlar och många andra hjälpmedel kan nästan alla som vill ta hjälp av ridningens hälsosamma effekter.



Cecilia tackar Raudur för ridturen.

även om det fortfarande behövs stöd av oss. Att komma hit varje vecka är en höjdpunkt för Cecilia som mår bra av övningarna och en nära kontakt till natur och djur, säger ridfysioterapeuten Ulrika Stengard-Olsson.

För att underlätta kommunikationen med Cecilia och andra som har svårt att tala har personalen på Söderåsens Forsgård tagit fram kort med ord och teckningar på mycket kring häst och ridning. Dessutom har varje häst sin egen färgprick på boxen så att det blir enklare att komma

ihåg sin häst om man har svårigheter att läsa eller minnas namn eller utseende.

Känsla av att kunna gå igen

Ulrika Stengard-Olsson är pionjär inom svensk ridfysioterapi. Sedan runt 25 år driver hon hästunderstödd rehabilitering i Söderåsens vackra natur med dess ljusa bokskogar och böljande kullar. Som utbildad fysioterapeut med påbyggnadsutbildning i ridfysioterapi tog hon över föräldrahemmet Söderåsens Forsgård 1994. Det var då hon startade sin hästburna rehabiliteringsverksamhet, från starten till i dag med islandshästar.

– Våra hästar är specialutbildade och tål ryttare som har svårigheter att hålla balansen. De är viktbärande och det betyder att de kan fänga upp en snedbelastning utan att själva komma ur balans. Dessutom är de vana vid lyfthjälpmedlet och rampen. Storleken och det ofta lugna temperamentet gör också att islandshästar har bra förutsättningar för att hjälpa till i rehabiliteringen, säger Ulrika Stengard-Olsson som utbildar sina hästar tillsammans med gårdens personal.

Grunden i ridfysioterapin med islandshäst är att djurets rörelser i skritt och tölt stämmer överens med hur bäckenet rör sig när människan går. Det är ett rörelsemönster som består av tre dimensioner, det vill säga till höger och vänster, fram och tillbaka samt en roterande rörelse. Människor som har mist förmågan att använda sina ben kan som ryttare uppleva att kunna gå eller springa igen genom att rida islandshäst i skritt eller tölt.

Söderåsens Forsgård har sedan 2001 ett avtal med Region Skåne. Det var samma år som gården anordnade sitt första ridläger för unga med funktionsnedsättningar. Avtalet innebär att personer med rätt till habilitering kan ansöka om ridfysioterapi genom sin fysioterapeut. Tillsammans med Region Skåne har Ulrika Stengard-Olsson formulerat en kravlista på kunskaper och färdigheter som ►



Ulrika Stengard-Olsson visar upp en av de specialsydda västarna som finns i sadelkammaren.

personal behöver ha för att kunna utöva ridfysioterapi.

Lägerverksamheten utvärderades efter en tid av Region Skånes forsknings- och utvecklingsavdelning. Resultatet blev positivt eftersom man konstaterade att lägerdeltagarnas motoriska förmågor, psykiskt mående och sociala färdigheter förbättrades genom ridfysioterapin. De goda effekterna fanns enligt utvärderingen kvar i upp till sex månaderna efter behandlingen.

Harmoniserar med ryttaren

Ridfysioterapeuterna på Söderåsens Forsgård har en gedigen utbildning. Alla är legitimerade fysioterapeuter och har kompletterat sin examen med att avlägga ett ridprov i lätt B-dressyr och ett teoriprof på valda delar av Svenska Ridsportförbundets märkesprov. Efter det följer utbildningen till ridfysioterapeut på Söderåsens Forsgård under ledning av Ulrika Stengard-Olsson.

– Fysioterapeuter som utbildar sig hos mig tar sammanlagt 80 teoritimmar,

80 patientrelaterade praktiktimmor och behöver lägga 40 timmar på litteraturstudier. Utbildningen handlar mycket om säkerhet och val av rätt häst eftersom den behöver stämma överens i storlek och rörelsemönster med ryttarens kropp. Ett moment i utbildningen är att kursdeltagaren får en fallbeskrivning och utifrån den ska deltagaren ganska direkt kunna utforma en individuell behandlingsplan. Slutligen får man bland annat redovisa en vetenskaplig artikel, berättar Ulrika Stengard-Olsson som också regelbundet fortbildar gårdens personal.

Det är tre grundläggande principer som löper som en röd tråd genom hela verksamheten. Viktigast av allt är säkerhet, följd av glädje och slutligen alla de goda effekterna av behandlingen. När behandlingsplanen görs vid första kontakten mellan ridfysioterapeut och patient definierar man tillsammans behandlingens mål som hänger ihop med mål i vardagen. Att nå dit är en stegvis process. Ett mål kan exempelvis vara att förbättra balansen som patienten kan träna på hästryggen genom

att klappa hästen med vänster handen på högra sidan av halsen och tvärtom. Efter en tids behandling utvärderar ridfysioterapeuten och patienten om de definierade målen är uppnådda.

Kan lösa upp spänningar

– Personerna som vi behandlar här har rätt så olika diagnoser. De kan ha fått en stroke, multipel skleros eller muskelsjukdomar. Andra kan ha autism, Aspergers syndrom eller ADHD. Många kommer också hit för att rehabiliteras efter ett olycksfall, men det förekommer även att någon får rehabilitering på grund av ryggbesvär, säger Ulrika Stengard-Olsson.

Hon förklarar att hästens inverkan är spänningsnedsättande och därför ofta positiv. För att minska spänningen i musklerna erbjuds exempelvis patienter som fått en stroke att rida barbacka. Övningarna kan till en början vara att arbeta med sitsen och hitta mitten på hästen och på det viset få rätt grundställning på bäckenet. Under ett sådant pass



Islandshästar är perfekta för mig. De är inte så stora och de är mysiga och lätta att hantera i stallet.

Adam Linnerheim besöker varje sommar Söderåsens Forsgård.

i skritt som tar ungefär en halv timme förändras kroppens läge cirka 2 000 gånger. Det är dessa ständiga variationer som lägger grunden till att musklerna kan slappna av och samtidigt ger en uppresande effekt för hållningen.

– Vissa funktionsnedsättningar för med sig en sned kroppshållning. Då kan det vara nödvändigt att lära om från början hur kroppens rörelser, hållning och balans en gång har varit. Ibland kan det vara för svårt att hitta tillbaka till det man kunnat förut eller att sitta på hästryggen. Då finns det möjlighet att lära sig köra häst och vagn och även med permobil går det att placera sig i sulkyn och komma ut i naturen, berättar Ulrika Stengard-Olsson och tillägger:

– Vi har ryttare mellan 4 och 90 år. För många är behandlingen en höjdpunkt i veckan och de längtar till nästa pass. Det är ganska vanligt att personer kommer till oss under en lång tid, ofta också från hela Sverige och från andra länder.

En av dem som har långa vägar till Söderåsens Forsgård är Adam Linner-

heim från Södertälje. Adam har en ryggmärgsskada sedan många år tillbaka och är rullstolsburen. Hans första besök på Söderåsens Forsgård var ett ridläger för unga med funktionsnedsättningar. Sedan dess har han varit på många av gårdens rehabiliteringsaktiviteter för funktionsnedsatta och rider även som fritidsryttare på Söderåsens Forsgård.

– Islandshästar är perfekta för mig. De är inte så stora och de är mysiga och lätta att hantera i stallet. Jag kan egentligen göra allt själv bortsett från att hämta hästen i hagen och sadla. Som ryttare med funktionsnedsättning blir naturen plötsligen tillgänglig på ett helt annat sätt, utan så mycket hjälp av andra.

Han berättar att han också rider på en islandshästgård utanför Stockholm som utvecklar sin verksamhet för att kunna ta emot personer med funktionsnedsättningar.

– Just nu byggs där en ramp för att göra stallet mer tillgängligt för personer som är beroende av en rullstol.

Ridfysioterapi på recept

Ridfysioterapi som en rehabiliteringsaktivitet finns även i andra länder, exempelvis i Danmark.

– Där kan någon som har rätt till habilitering få ett recept på sin vårdcentral. Men så långt har vi inte kommit i Sverige, även om Region Skåne ligger i framkanten när det handlar om att subventionera ridfysioterapi, säger Ulrika Stengard-Olsson.

Än så länge är Söderåsens Forsgård den enda direktupphandlade verksamhet som erbjuder ridfysioterapi i Skåne. Avtalet gäller som det är nu enbart barn och ungdomar med funktionsnedsättningar. Men Ulrika med personal hoppas att upphandlingen snart även omfattar vuxna med funktionsnedsättningar.

Söderåsens Forsgård erbjuder ridfysioterapi, lektions- och turridning samt kost, logi och konferensmöjligheter för de allra flesta som vill rida islandshäst. Gården är i sin helhet tillgänglig och rummen anpassningsbara efter individuella behov. ●

Läs mer: www.soderasensforsgard.se