TERAPIJSKO JAHANJE U UDRUZI ZA TERAPIJU I AKTIVNOST POMOĆU KONJA "PEGAZ" RIJEKA

Uremović, Tea

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Križevci college of agriculture / Visoko gospodarsko učilište u Križevcima**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:185:068758

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository Križevci college of agriculture - Final thesis repository Križevci college of agriculture

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

REPUBLIKA HRVATSKA
VISOKO GOSPODARSKO UČILIŠTE U KRIŽEVCIMA

Tea Uremović, studentica

TERAPIJSKO JAHANJE U UDRUZI ZA TERAPIJU I AKTIVNOST POMOĆU KONJA „PEGAZ“ RIJEKA

ZAVRŠNI RAD

Križevci, 2017.

REPUBLIKA HRVATSKA
VISOKO GOSPODARSKO UČILIŠTE U KRIŽEVCIMA

Tea Uremović, studentica

TERAPIJSKO JAHANJE U UDRUZI ZA TERAPIJU I AKTIVNOST POMOĆU KONJA „PEGAZ“ RIJEKA

ZAVRŠNI RAD

Povjerenstvo za obranu i ocjenu završno rada:

1. Mr. sc. Đurica Kalember, v. pred. -predsjednik Povjerenstva
2. Dr. sc. Tatjana Tušek, prof. v. š. -mentorica i članica Povjerenstva
3. Dr. sc. Tatjana Jelen, prof. v. š. -članica Povjerenstva

Križevci, 2017.

SADRŽAJ

1. UVOD ... 1
2. PREGLED LITERATURE ... 3
2.1. Konj idealna životinja za terapijsko jahanje ... 3
2.2. Terapijsko jahanje ... 3
3. MATERIJALI I METODA RADA ... 8
3.1. Metode terapijskog jahanja ... 8
3.2. Indikacije i kontraindikacije pri terapijskom jahanju ... 8
3.3. Učinci terapijskog jahanja ... 10
3.4. Odabir konja za terapijsko jahanje ... 11
3.5. Tim za terapijsko jahanje ... 15
3.6. Držanje i njega konja za terapijsko jahanje ... 17
3.7. Školovanje i održavanje kondicije terapijskih konja ... 19
3.8. Sigurnosna i potrebna oprema za terapijsko jahanje ... 20
3.9. Materijalni i tehnički uvjeti za pokretanje programa terapijskog jahanja ... 24
4. REZULTATI I RASPRAVA ... 28
4.1. Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Pegaz“ Rijeka ... 28
4.2. Držanje i njega konja za terapijsko jahanje u Udruzi „Pegaz“ ... 29
4.3. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s cerebralnom paralizom, *tetrapareza* ... 32
4.4. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s sindromom *Down*, psihomotorna retardacija ... 33
4.5. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s *pervazivnim* razvojnim poremećajem ... 33
5. ZAKLJUČAK ... 35
6. LITERATURA ... 36
Internet stranice/mrežne stranice (MS): ... 36
7. PRILOZI ... 39
7.1. Popis slika ... 39
SAŽETAK ... 40

1. UVOD

Prvi kontakt čovjeka i konja dogodio se tijekom ranog kamenog doba, prije 20 000 do 30 000 godina. Pripitomljavanje konja u uskoj je vezi s razvojem ljudskog društva. Na njihovim leđima su nastajale i nestajale civilizacije, stvarala su se carstva, osvajali kontinenti, razvijala trgovina i povezivala društva. Čovjek je rano uočio konja kao korisnu životinju koju je u početku koristio i kao živu rezervu hrane. Narav konja dozvolila je čovjeku da mu se približi i pripitomi ga (Ivanković, 2004).

Od pripitomljavanja čovjek je uočio da jahanje, osim što predstavlja oblik transporta, ima pozitivan učinak na poboljšanje zdravlja i kakvoće života hendikepiranih osoba. Od trenutka kada su pripitomljeni konji su imali poseban odnos s ljudima koji ih poštuju zbog njihove inteligencije i snage, a oni potiču čovjekovo samopouzdanje i osjećaj slobode. Postoje čak i povijesni zapisi o invalidima koji su jahali konje u doba Rimskog Carstva i Grčke. Engleska je među prvima prepoznala pozitivne učinke jahanja na invalidne osobe te je nudila terapijsko jahanje ranjenim vojnicima u nekim bolnicama tijekom prvog svjetskog rata. Prvi zapisi o vrijednostima terapijskog jahanja datiraju još iz davne 1875. godine kada je francuski liječnik Cassaigni koristio jahanje za liječenje različitih oboljenja i primijetio čitav niz pozitivnih terapijskih učinaka. Najveći napredak primijetio je kod bolesnika s neurološkim poremećajima: bolje držanje tijela, poboljšana ravnoteža, bolja pokretljivost zglobova i općenito bolje psihološko stanje organizma. Konj je oduvijek bio predmet divljenja i pojam plemenitosti pa je uz suputnika postao i veliki čovjekov prijatelj. Konji su izrazito društvene životinje. U vrijeme kad je čovjek lošeg raspoloženja, jahanje ili samo druženje s tim plemenitim životinjama, raspoloženje čovjeka mijenja na bolje i to tada predstavlja terapijski učinak!

Terapijsko jahanje u Hrvatskoj pojavljuje se sredinom devedesetih godina. Među prvim udrugama koje su pokrenule program terapijskog jahanja su „Krila“ iz Zagreba i „MOGU“ iz Osijeka. Godine 2001. osnovan je Hrvatski savez za terapijsko jahanje (HSTJ) kao krovna organizacija svih udruga i konjičkih klubova koji provode program terapijskog jahanja. Svrha Saveza je aktivan doprinos poboljšanju ukupne kvalitete programa terapijskog jahanja u Republici Hrvatskoj kao oblika konjaništva namijenjenog i prilagođenog osobama s teškoćama u razvoju, motoričkim poremećajima i kroničnim

bolestima te osobama s kognitivnim i emocionalnim teškoćama, u svrhu terapije, rehabilitacije te općenito poboljšanja kvalitete življenja istih (MS[4]).

Konji imaju veliku sposobnost percepcije i odražavanja onoga što im govori naš govor tijela. Hod konja ritmički i nježno pomiče tijelo jahača, što je korisno za osobe s fizičkim i psihičkim hendikepom. Kao rezultat često su se primjećivali napredci i poboljšanja u fleksibilnosti tijela, ravnoteži i snazi mišića.

Terapijsko jahanje predstavlja već desetljećima priznatu i dokazanu metodu pomaganja djeci i odraslima s posebnim potrebama, fizičkim ili mentalnim poteškoćama, da razviju i poboljšaju svoje vještine, kao i opće fizičko i mentalno zdravlje. Najbolje ga je definirati kao liječenje uz pomoć konja i aktivnosti koje uključuju konje, a cilj mu je postizanje širokog spektra bihevioralnih, društvenih, emocionalnih, fizičkih, kognitivnih, mentalnih te obrazovnih ciljeva u liječenju hendikepirane djece i odraslih. Učenjem kontroliranog i odgovarajućeg ponašanja osoba razvija jedinstvenu povezanost sa životinjom, što uvelike pomaže razvitku samopouzdanja, povjerenja, koncentracije, strpljenja. Možemo zaključiti da druženje s konjem ima pozitivan utjecaj na psihu, jača samopouzdanje i stvara osjećaj pripadnosti grupi.

2. PREGLED LITERATURE

2.1. Konj idealna životinja za terapijsko jahanje

Konji su divovi na staklenim nogama, a čovjek u njemu nalazi snagu bez surovosti, ljepotu bez taštine te prijatelja bez interesa (MS[15]). Veličina i građa konja nisu jedini faktori zbog kojih su konji kompatibilni za terapijsko jahanje. Konji su izrazito društvene i inteligentne životinje. Imaju veliku moć zapažanja i reagiranja na ono što im govore pokreti ljudskog tijela i njihov glas (MS[16]). Konji pokazuju obrasce ponašanja koji nalikuju ljudskim. Sa svojim osobinama, u programu terapijskog jahanja, konj može poslužiti kao instruktor u stjecanju sposobnosti i vještine prepoznavanja emocija, njihove kontrole i pravilnog usmjeravanja (Itković i Boras, 2003). Osobe s mentalnim oštećenjima u druženju s konjima dobivaju motivaciju za učenje. Konj pruža izvor ljubavi i sigurnosti te im pomaže da shvate kako su i oni jednako vrijedna osobe. Kontroliranje konja i kontroliranje sebe - svog tijela i ponašanja na konju - za psihu čini više od rada na spravama za vježbanje. Hod konja nježno i ritmički pokreće tijelo jahača odnosno korisnika te tako potiče rad odgovarajućih skupina mišića (MS[16]). Terapijsko jahanje dovodi do poboljšanja pacijentove, korisnikove fleksibilnosti, jača muskulaturu i dovodi do poboljšanja ravnoteže i upravljanja samim tijelom što je i sama svrha terapije. Ovladavanje svim nivoima rada s konjem vraća ambiciju i samopouzdanje. Svaki mladi čovjek i bez evidentnog hendikepa ili problema, treba pomoć da stekne samopouzdanje, povjerenje u sebe i druge, osjećaj vlastitog smisla i svrhe življenja.

Temeljno pravilo druženja s konjem jest pokazati mu staloženost, ljubav i našu dobronamjernost. To im dodatno daje osjećaj sigurnosti. ″Najveći neprijatelj u druženju s konjima je strah. Konj prepoznaje strah. Instinkt mu govori da je u opasnosti jer od čovjeka koji se boji ne može očekivati ništa dobro″ (Herić, 2000).

2.2. Terapijsko jahanje

Razvoj terapijskog jahanja nikako ne bi bio moguć bez konja, domaće životinje koju čovjek već tisućama godina koristi za obavljanje velikog broja poslova i aktivnosti poput poljoprivrednih radova, transporta, sporta ili jednostavno razonode.

Terapijska svojstva konja korištena su još u antičko doba. Nema točnog datuma niti mjesta koje je bilo zabilježeno kao početak pomaganja osobama s invaliditetom uz pomoć

konja, no dokazi upućuju da se čovjek počinje baviti jahanjem prije otprilike 6 000 godina (MS[13]). Postoje zapisi da se nakon povratka iz rimskih ratova, vojne ranjenike postavljalo na konje jer je uočeno da se time ubrzava njihov oporavak. Čak i tada se davalo na znanje kako jahanje nije samo oblik transporta već sredstvo za poboljšanje zdravlja i kvalitete života osoba s hendikepom. Jahanje i uporaba konja u terapijskom procesu je djelatnost koja je zbog pozitivnih učinaka na psihosocijalne kao i na motoričke funkcije, raširena po cijelome svijetu. Godine 1952. mlada djevojka Liz Hartel iz Danske, iako oboljela od cerebralne paralize, na Olimpijskim igrama u Helsinkiju osvaja srebrnu medalju u dresurnom jahanju u konkurenciji sa zdravim jahačima. Time je privukla pažnju mnogih stručnjaka, fizioterapeuta, neuropedijatara, sportskih trenera, konjičkih klubova kao i raznih organizacija koje su se borile za boljitak života osoba s invaliditetom te se jahanje osim za zdrave jahače sve više počeo koristiti i za osobe s invaliditetom (MS[6]).

Terapijsko jahanje predstavlja uporabu konja s ciljem postizanja određenih terapijskih učinaka (spoznajnih, fizičkih, emocionalnih, socijalnih i edukacijskih) kod osoba s različitim oblikom i stupnjem fizičkih, mentalnih i emocionalnih poremećaja. Pokreti konja generiraju odgovarajuće pokrete kod jahača koji su slični onima prilikom hodanja, dok prilagođavanje pokretima konja i održavanje ravnoteže pomažu razvitku osjetila i motorike (MS[8]). Terapeuti nastoje postići različite ciljeve liječenja na način da jahače postavljaju u različite položaje na leđima konja. Primjenjuje se kod 25 različitih dijagnoza ili teškoća u razvoju, kao što su: *cerebralna paraliza, mišićna distrofija, multipla skleroza, spina bifida, autizam, mentalna retardacija, Down-sindrom, hiperaktivnost, epilepsija,* smetnje govora, čitanja i pisanja, smetnje vida i sluha, emocionalne smetnje, poremećaji u ponašanju, pedagoška zapuštenost, zlostavljanje i ostalo (MS[12]).

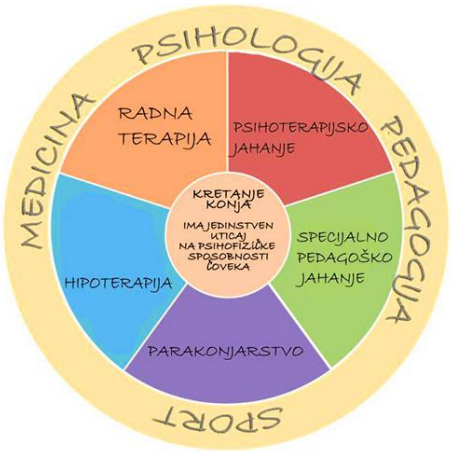
Terapijsko jahanje predstavlja pomoćnu terapiju u rehabilitaciji različitih vrsta oštećenja, pružajući čak i jedan od nadomjestaka hodanju. Provodi ga instruktor za terapijsko jahanje koji je osim medicinskih znanja prošao konjogojsku edukaciju, kroz koju se upoznao s anatomijom, držanjem i obukom konja te opremom koja se koristi u terapijskom jahanju. U njemu je konj partner u programu rehabilitacije, a kod hendikepiranih osoba nastoji se razvijati vještina jahanja u mjeri u kojoj hendikep osobe dozvoljava. Ovisno o ciljevima koje želimo postići javila se potreba za stanovitom terminološkom podjelom, ali još više potreba za nadilaženjem zatvorenosti različitih znanstvenih disciplina, koje zajedničkim djelovanjem moraju prići proučavanju tako kompleksne realnosti koja se događa terapijskim

jahanjem. Tek 2009. godine pojavljuje se termin intervencija pomoću konja koji se dijeli na terapije pomoću konja i aktivnosti pomoću konja.

U terapiji pomoću konja (TPK) za korisnika se izrađuje posebno napisan program rada s postavljenim terapeutskim ciljevima, opisom izabranih metoda, postupaka i upotrebe rekvizita i didaktičkog materijala te vođenom analizom evaluacije terapijskih postupaka. Terapiju pomoću konja izvode stručnjaci osnovnog profila obrazovanja fizioterapeuti, pedagozi, edukacijsko-rehabilitacijski stručnjaci, socijalni radnici, socijalni pedagozi, psiholozi, učitelji, odgajatelji, radni terapeuti, liječnici i drugi zdravstveni radnici koji su završili dodatnu izobrazbu iz terapije pomoću konja i konjaništva (specijalizacija) (MS[4]).

Aktivnosti pomoću konja (APK) su za razliku od terapija pomoću konja spontanije, ciljevi se ne postavljaju i ne evaluiraju nego su općeniti (važna je ugoda i zadovoljstvo, opuštanje, druženje, prijateljstvo, aktivnost). Aktivnosti pomoću konja izvode različite struke uz dodatne edukacije bez obzira na razinu kvalifikacije (MS[3]).

Temeljna područja koja indiciraju potrebu primjene konja u terapijske svrhe:



Slika 1. Podjela terapijskog jahanja
Izvor: MS[1], 2017.

Terapijsko jahanje može biti nadopuna hipoterapiji, ali nikako zamjena za hipoterapiju (MS[8]).

2.2.1. Hipoterapija

Hipoterapija označava fizioterapiju uz pomoć konja i provodi je fizioterapeut posebno obučen za hipoterapiju na službeno priznatim tečajevima za hipoterapeuta. ”Pod hipoterapijom podrazumijevamo fizioterapijske postupke kod kojih su invalidi, bolesnici i konj, sa svojim trodimenzionalnim pokretima, sudionici unaprijed planiranog i osmišljenog medicinsko-terapijskog tretmana, pri čemu je čovjek, kroz sveukupne kretnje, tjelesno,

emocionalno, duševno i socijalno angažiran.”Hipoterapija je zapravo fizioterapija na konju, sastavni je dio programa terapijskog jahanja kao njegov medicinski oblik, a obavlja se jednom tjedno na odlično istreniranim, dobroćudnim i strpljivim konjima. Kod ovog oblika terapije najčešće se koriste manje pasmine konja i poniji. Ovisno o vrsti tjelesnog oštećenja i prema procijeni voditelja, pacijent se postavlja na leđa konja u različitim položajima (pacijent sjedi ili leži na konju okrenut prema glavi konja, repu, ili okrenut na stranu, ne drži se za konja ili ponavlja različite pokrete dok je na konju), a sve u cilju jačanja željene skupine mišića. Temelji se na *neurofizioterapijskoj* metodi u medicinsko-terapeutskom postupku na neurološkoj osnovi. Cilj hipoterapije: poboljšanje i stimulacija neurološkog i senzomotoričkog područja (poboljšanje držanja, koordinacije, tjelesne simetrije, ravnoteže, reguliranje mišićnog tonusa, povećanje gibljivosti i stabilizacija zdjelice,…).

2.2.2. Zdravstveno-pedagoško jahanje i voltažiranje

Zdravstveno-pedagoško jahanje se prije svega odlikuje odgojnom funkcijom. Sam pojam podrazumijeva pedagoške, psihološke, fizioterapijske, rehabilitacijske i socio-integrativne ponude tretmana putem terapijskog jahanja. Riječ je o individualnom napretku osobe preko medija konja, koji ima povoljni utjecaj na njezin razvoj, zdravstveno stanje i ponašanje.

Voltažiranje kao vid pedagoškog jahanja koji u središtu ima jahanje radi ophođenja s konjem. Ono je u potpunosti usmjereno na razvoj i poboljšanje emocionalnog, duševnog, tjelesnog i socijalnog stanja osobe. Indikacije za provođenje terapije zdravstveno-pedagoškog jahanja i voltažiranja su najčešće: nepredvidivo i upadljivo asocijalno ponašanje, duševne smetnje, poremećaj osjetila, slaboumnost, problemi kod učenja, problemi opažanja, problemi govora, problemi u emocionalnom i socijalnom području.

Zdravstveno-pedagoško jahanje i voltažiranje je vrlo složen terapijski postupak, čiji se ciljevi mogu raščlaniti na tri područja:

1. područje motorike:

Poboljšanje tjelesnog držanja uz uživljavanje u pokrete konja, popuštanje i oslobađanje tjelesne ukočenosti zbog ritmičkog pokretanja konja, poboljšanje ravnoteže i koordinacije, poboljšanje vlastitog opažanja o svojoj tjelesnoj građi.

2. emocionalno-spoznajno područje:

Učenje opažanja, učenje primanja kritike od odraslih osoba, razvoj samopouzdanja, smanjenje strahova, jačanje vjere u vlastite sposobnosti, razvoj svijesti o odgovornosti, povišenje tolerancije kod frustracije.

3. socijalno područje

Druženje i održavanje zajednički postavljenih ciljeva naročito samopouzdanja, priznanja sposobnosti drugima, naučiti praviti kompromise (prilagoditi vlastite zahtjeve grupnoj dinamici), smanjenje agresivnog ponašanja, izgradnja veza - druženje, razvoj samopouzdanja.

Svi ovi složeni ciljevi mogu se ostvariti uspostavljanjem odgovarajućih primjerenih odnosa u trokutu konj - dijete - zdravstveni pedagog.

Itković i Boras (2003.) ističu da tim stručnjaka koji provode pedagoško jahanje i voltažiranje sastoji se od defektologa, pedagoga, psihologa s obaveznom dodatnom teorijskom i praktičnom izobrazbom o terapijskom jahanju. Pedagoško jahanje se može izvoditi individualno i u voltažer-grupama (najbolje od 4-6 djece).

2.2.3. Športsko jahanje invalida

Športsko jahanje invalida je terapija s različitim ciljevima: rekreacija, takmičenja, razvoj motivacije i sl. Paleta ponude je šarolika - od punovrijednog provođenja slobodnog vremena, do regularnog športskog natjecanja. No, na prvom mjestu je socijalna integracija invalidne osobe, jer, jahanje je jedini šport u kojem se invalidi mogu mjeriti sa zdravim ljudima - konj to čini mogućim. Kod jahanja su isti zahtjevi kod zdravih ljudi i invalida, a invalidi mogu svoje probleme kompenzirati posebnim pomagalima kao što su specijalno napravljene uzde, sedla i stremeni.

Svoju sposobnost za jahački šport invalid-jahač mora prethodno provjeriti kod liječnika. Ako nema kontraindikacija može se početi baviti ovim športom. I vrlo teški invalidi, bez udova, mogu postići zavidne rezultate u jahanju. Nedostatak udova nije zapreka da se prepuste pokretima konja. Čak nakon amputacije, poremećeni osjećaj ravnoteže može biti najlakše uvježbavan i opet pronađen, upravo kod jahanja. Određena sekundarna oštećenja, kao npr. iskrivljenje kralježnice, mogu biti ublažena, navode Itković i Boras (2003.).

3. MATERIJALI I METODA RADA

3.1.Metode terapijskog jahanja

Djeca s posebnim potrebama mogu se uključiti u različite oblike terapijskog jahanja, ovisno o vrsti tjelesnog oštećenja. U suradnji s liječnikom, fizioterapeut prije samog početka terapijskog jahanja mora pregledati pacijenta te na osnovu njegovog zdravstvenog stanja odrediti metodu terapije. Svakako je bitno naglasiti da se terapijski ciljevi postavljaju individualno za svakog pacijenta. Prije samog početka terapije, obvezno je da svaki pacijent prvo stupi u kontakt s konjem u vidu hranjenja i timarenja, kako bi se što bolje upoznao sa životinjom. Terapijsko jahanje se provodi ili individualno ili u grupama s nekoliko jahača. Postoji i zajedničko terapijsko jahanje, tzv. sujahanje koje se provodi kada se pacijent ne može samostalno prilagoditi pokretima konja jer ima poremećaj u ravnoteži. Tada za vrijeme jahanja iza pacijenta sjedi fizioterapeut te mu pomaže u održavanju ravnoteže.

3.2. Indikacije i kontraindikacije pri terapijskom jahanju

Postoje mnogi ljudi s emocionalnim i mentalnim teškoćama. Dok fizičke možemo vidjeti, mentalne i emocionalne teže je uočiti, napose u površnom odnosu. Sve osobe s problemima, tjelesne ili psihičke naravi, imaju neku vrstu invaliditeta. Skloniji su emocionalnim oscilacijama, strahu od neuspjeha, manjka samopouzdanja i imaju manje šansi za uspjeh u životu navode Itković i Boras (2003).

3.2.1. Indikacije pri terapijskom jahanju

Indikacije predstavljaju stanja i dijagnoze koje najčešće možemo pronaći u terapijama pomoću konja i kod kojih se ovakva vrsta rehabilitacije potiče. Neke od dijagnoza kod kojih je terapijsko jahanje indicirano su: *Aspergerov sindrom*, *autizam*, *cerebralna paraliza*, *mentalna retardacija*, *encefalomijelopatija*, *mladenački reumatoidni artritis*, *Leighova bolest*, *multipla skleroza*, *Prader Will sindrom*, *spina bifida*, iskrivljena kralježnica, traumatska ozljeda mozga, hiperaktivnost i poremećaj pažnje, oštećenje vida, depresivnost, Downov sindrom, *Guillain-Barre sindrom*, poteškoće učenja, hipotonija, *Parkinsova bolest*, *epilepsija*, ozljeda kralježnice, moždani udar, amputacija.

3.2.2. Kontraindikacije pri terapijskom jahanju

Stanja kod kojih provođenje terapijskog jahanja može prouzročiti pogoršanja, u literaturi se navodi kao kontraindikacije pri terapijskom jahanju i zbog toga je postavljanje dijagnoze korisnika bitno. Osim pravilnog vođenja sata terapijskog jahanja, ovo je jedan od

važnijih razloga zbog kojih svaki korisnik terapijskog jahanja mora inzistirati na educiranom izvođenju terapija. Potrebno je pročitati nalaze ortopeda, fizijatra i liječnika te se konzultirati s istim ako je to potrebno. Jahanje je zabranjeno - kontraindicirano za:

- specifične upale zglobova,
- nestabilnost vratne kralješnice kao posljedica trzajne ozljede,
- nedostatak kosti lubanje nakon *kraniotomije*,
- iščašenje kukova,
- osteoporoza težeg stupnja,
- *osteogenesis imperfecta* (bolest krhkih kostiju),
- izraženijim oštećenjima kralježnice,
- *hydrocefalus* sa povišenim *intrakranijalnim* tlakom,
- *neuromuskularnih* bolesti sa izraženim umorom mišića,
- *epilepsije* ako je bilo napadaja unutar 6 mjeseci,
- izraženih problema kod *spine bifide* ili moždanog udara,
- amputacije dijela zdjelice,
- tumora,
- izraženih komplikacija kod dijabetesa,
- kardiovaskularnih izraženih problema,
- *hemofilije*,
- izražene pretilosti,
- otvorenih rana.
- Ako je dijete mlađe od dvije godine, jahanje je potpuno zabranjeno, s od dvije do četiri godine starim djetetom smije raditi samo fizioterapeut koji ima dodatnu edukaciju za hipoterapiju. Tako mala djeca su nezrela neurološki i fizički (kosti još nisu dovoljno okoštale) i ne mogu reagirati na podražaj i tako se prilagoditi pokretima konjskog tijela te ne možemo očekivati pozitivan učinak prema Krmpotiću (2003.).

Odluku o tome da li osoba s određenom bolesti ili invaliditetom smije ili ne smije jahati, u svakom slučaju donosi liječnik specijalista, koji propisuje terapiju i način izvršavanja iste.

3.3. Učinci terapijskog jahanja

3.3.1. Fizikalni učinci

Kretanjem konji izbacuju pacijenta iz ravnoteže. Kako ne bi pao s konja, pacijent mora kontrahirati i opuštati određene skupine mišića (slika 2. i 3.) i na taj način održavati ravnotežu i kompenzirati pokrete konja. Osim toga, terapijskim se jahanjem rješavaju problemi s koordinacijom pokreta; s obzirom da konj reagira na svaki pokret i naredbu pacijenta, potrebna je dobra koordinacija pokreta kako bi se od konja dobila željena reakcija na određenu naredbu (početak hodanja, skretanje u lijevo ili desno, ubrzavanje hoda, zaustavljanje).



Slika 2. Uključene mišićne skupine
(Blažević, 2009)



Slika 3. Aktivni mišići
(Blažević, 2009)

Jahanje također stimulira taktilne osjećaje kroz osjet dodira i okolišnih podražaja. Sustav ravnoteže se stimulira pokretima konja, promjenama smjera i brzine. Njušni sustav odgovara na brojne mirise u štali i na imanju. Vidni sustav se koristi za kontroliranje konja, iako postoje slijepi jahači natjecatelji koji jašu zahvaljujući slušnom sustavu.

3.3.2. Psihološki učinci

Jahanje i kontroliranje životinje koja je velika i jaka dovodi do poboljšanja samopouzdanja pacijenta i uklanjanja straha od vanjskog svijeta. Jedna od vrlina koja se stiče jahanjem jest i kontroliranje emocija. Pacijenti znaju da su konji velike i snažne životinje te da plakanje, vikanje i emocionalni ispadi mogu uznemiriti konja. Osim toga, pacijenti postaju svjesni sebe, svoje okoline i životinje koju jašu (MS[16]). Vježbanje na svježem zraku u prirodi pomaže pacijentima da se osjećaju bolje.

3.3.3. Socijalni učinci

Terapijsko jahanje često se provodi kod manjih skupina pacijenata. Provođenjem određenog vremena zajedno, pacijenti se upoznaju i stječu nova prijateljstva. Briga o konjima, njihovo hranjenje i timarenje, užitak i uzbuđenje provedeno u jahanju odlični su u stjecanju novih socijalnih kontakata.

3.3.4. Edukacijski učinci

Kroz jahanje i igru koja je sastavni dio sata terapijskog jahanja djeca koja ne idu u školu na puno lakši i njima prihvatljiviji način uče nove sadržaje. Potiču razvoj svijesti o vlastitom tijelu i pozitivnu sliku o sebi, upućuju se u prostorne i vremenske relacije, razvijaju vizualnu (kao što su učenje slova, novih oblika, boja), auditivnu (imenovanja pojedinih predmeta, stimulacija slušanja i govorenja), taktilnu percepciju, razvijaju vizualno-motornu koordinaciju kroz igru te vježbaju ravnotežu i usklađivanje tijela i pokreta (MS[6]).

3.4. Odabir konja za terapijsko jahanje

Odabrati i pravilno održavati konja koji radi u terapijskom programu pravo je umijeće koje se stječe iskustvom i u bavljenju konjima i također, radom u terapijskom jahanju. Prvi i osnovni postulat kod terapijskog jahanja jest da je tu najviše izražena sposobnost konja da bude čovjeku prijatelj i partner, budući da ovdje nema mjesta nasilnim metodama treninga prema konju. Od konja se u terapijskom jahanju očekuje da uvijek dobrovoljno surađuje i gotovo telepatski slijedi komande jahača iako su one slabije, nedovoljno jasne ili asimetrične (ur. Blažević i Koloman, 2010).

Budući da je u provođenju terapijskog jahanja jedan od najvažnijih čimbenika konj, od iznimne je važnosti pravilno ga odabrati. Pri odabiru konja za terapijsko jahanje mora se bazirati na sljedećim odrednicama:

3.4.1. Temperament i ćud

Temperament konja označava njegovu osjetljivost na vanjske podražaje te opseg i jačinu reakcije na vanjske ili unutarnje podražaje. Nasljedan je, a razlikujemo živahan ili vatren i miran ili flegmatičan temperament, no u praksi je većina konja negdje između ove dvije krajnosti ističe Krmpotić (2003).

Ćud konja ne mora biti nasljedna, već se oblikuje tijekom života konja, a označava reakcije koje konj izražava prema ljudima. Može biti dobroćudan i zloćudan, no najčešći su

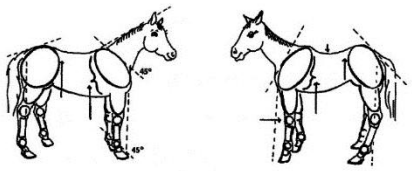
prijelazni oblici između ta dva ekstrema. Isto tako, teško je za očekivati da će se konj ponašati jednako prema svim ljudima (Krmpotić, 2003).

Kod odabira konja za terapijsko jahanje upravo su temperament i ćud svojstva koja se moraju prvo gledati i na osnovu njih napraviti pravi odabir. Što se tiče temperamenta, traže se konji koji su umjereni, smireni ali ipak zadržavaju želju za stalnim kretanjem naprijed. Čak i ako je konj inače dobre građe i izvrsno školovan, a zle ćudi, koliko će proći prije prvog ugriza volontera, ritanja na pratnju i slično? Je li realno za očekivati da će se takav konj popraviti, ako je takav veći dio života? Ako je potencijalni konj dobre ćudi, pravilnim postupkom, edukacijom volontera i doziranim radom očuvat će se njegova dobra ćud naglašava Krmpotić (2003).

3.4.2. Konstitucija

Uz prethodno navedeni temperament, temeljni zahtjev je korektna građa, odnos veličina te dobra tjelesna kondicija (slika 4.). Konj za terapijsko jahanje radit će teži posao od uobičajenog, budući da mora nositi jahača sa slabom ravnotežom i neobičnim reakcijama tijela na konjsko kretanje. Dobro građen konj moći će izvršavati takav zadatak lakše i dulje, bolje će podnositi nošenje jahača s ukočenim tijelom ili lošom ravnotežom. Pod dobrom građom u slučaju konja za terapijsko jahanje smatraju se svi zglobovi nogu u pravilnim kutovima, pravilno nasađen vrat te kraća do srednje dugačka leđa. Od terapijskog konja se očekuje da radi nekoliko sati na dan noseći jahače različite težine s raznim poteškoćama. Taj zadatak zahtjeva snažna, dobro uravnotežena i zdrava leđa s dobrom potporom nogu (Blažević i Koloman, 2010).

Visina konja je bitna u radu s različitim korisnicima i varira od 130 cm za malu djecu do standardnih visina polukrvnjaka za samostalne jahače i sportsko jahanje. Ako se uz jahača koriste pratioci, neophodno je da oni mogu dohvatiti bez problema rame jahača i tako obaviti svoju dužnost. Bitna je prilagodba visine i težine jahača određenoj životinji (Šuvak, 2004).



ŽELIMO	NE ŽELIMO
• dobro postavljen vrat	• slab, loše postavljen vrat
• okomit stav nogu	• uleknute, podvučene noge
• duboka prsa	• plitka prsa
• ravna leđa	• uleknuta leđa
• čvrste sapi	• strme sapi
• dobar temperament	• sumnjiv temeprament

Slika 4. Procjena konstitucije konja
Izvor: Blažević i Koloman, 2001.

3.4.3. Kretnje konja

Konstitucija konja se odražava i na njegove kretnje. U odnosu na veličinu, prednost ima konj s mekim i izdašnijim kretnjama. Hod je najznačajniji vid kretanja u terapijskom jahanju i procjenjuje se najpozornije, no stručnjaci se slažu da je za potpun program terapijskog jahanja potrebno imati životinju s ispravnim i kvalitetnim svim temeljnim oblicima kretnje (hod, kas i galop) napominje Šuvak (2001). Konj mora biti snažan, gibak i imati aktivne kretnje da bi njegov ritmičan i uravnotežen hod omogućio jahaču terapijski učinak (Blažević i Koloman, 2010).

3.4.4. Starost

Dobna granica za prihvaćanje konja u terapijski program kreće se u rasponu od 5-6 godine do 15-16 godina. Mlađi konji nisu dovoljno fizički ni psihički sazreli, a od starijih se teško može očekivati dulji radni vijek te se gubi kvaliteta i elastičnost hoda (ur. Blažević i Koloman, 2010). Idealan izbor predstavlja konj „srednjih godina“ kojeg je prošao mladenački avanturizam, a nema problema sa šepavosti, artritisom, sipnjom ili nekom drugom bolesti ističe Šuvak (2001).

3.4.5. Spol

Zbog svoje senzitivnosti i zaštitničkih osobina koje primjenjuju i na jahače, kobile postižu najbolje rezultate u terapijskom jahanju. Hormonalne promjene tijekom prirodnog ciklusa, mogu utjecati na ponašanje kobila kao što su lijenost, nestrpljivost, osjetljivost ili škakljivost, ali to nije prečest slučaj, a može se izbjeći kroz informiranost i pozornost u takvim situacijama. Kastrati su vrlo pogodni, ali treba obratiti pozornost na moguću agresivnost prema drugim konjima, koju mogu zadržati i nakon kastracije. Pastusi nisu pogodni za rad u terapijskom jahanju zbog svog temperamenta, nepredvidivog ponašanja i

prevelikog interesa za druge konje, ali i lošeg utjecaja na ostatak krda, posebice na kobile, no postoje izuzeci napominje Šuvak (2001).

3.4.6. Poslušnost

Uz sve prethodne uvjete karakter i ponašanje konja za terapijsko jahanje nužno je pažljivo razmotriti kod odabira. Bez obzira na fizičko savršenstvo i pogodan hod, odlučujuće je je li konj kojeg promatramo „želi“ postati terapijski konj, je li pouzdan kroz duže vremensko razdoblje te je li posjeduje odgovarajuće psihičke osobine. Osobine koje ne smije pokazivati konj koji se koristi za terapijsko jahanje su: konj ne smije biti hirovit, nervozan i razdražljiv, osjetljiv na dodir i škakljiv, ne smije udarat nogom, ritati se, propinjati se, praviti leđnu grbu dok nosi jahača ili poskakivati na nagli zvuk. Konj koji postaje ćudljiv ako se dosađuje, koji se lako preplaši, koji će iznenada skočiti ili pojuriti, koji se teško navikava na stvari koje se često mogu dogoditi na satu terapijskog jahanja kao što je jahač izvan ravnoteže, sa *spazmima* ili nespretnosti u davanju komandi nije pogodan za prihvaćanje u program. Na specifične zahtjeve rada u programu terapijskog jahanja najlakše će se prilagoditi konj koji je dobrodušan, pokazuje interese za ljude i uživa u pažnji te može podnijeti ako se njime bavi više ljudi (Blažević i Koloman, 2010). Normalno je da konji koji sudjeluju u terapijskom jahanju znaju pravilno slijediti vodiča na ruci, da su poslušni na lonži, poznaju glasovne naredbe, nemaju straha od biča te slijede komande prilikom jahanja, poslušni su na žvalu i općenito staloženi pod sedlom. Uz to ima još niz specifičnih zahtjeva - da ne reagiraju burno na druge konje, vikanje, nekontrolirane kretnje jahača i druge situacije koje se mogu dogoditi u radu s korisnicima.

3.4.7. Zdravstveno stanje konja

Provjera zdravlja nogu i pluća osnovni je preduvjet da bi bilo kojeg konja uzeli u obzir za primanje u program terapijskog jahanja. Kod pregleda nogu treba obratiti pažnju na oblik i kvalitetu kopita, na stavove nogu, na kvrge i izbočenja koje odaju stare ozljede. Za terapijsko jahanje ne smiju se koristiti šepavi konji jer njihov asimetričan hod može imati negativan utjecaj na razvijanje ravnoteže i koordinacije obje strane tijela jahača. Konj s kroničnim plućnim problemom, odnosno sipljivošću nije pogodan za većinu programa.

3.4.8. Tip i količina rada koji se od konja traži

Ovo područje obuhvaća: kondiciju, količinu rada i limit težine.

Kondicija je izraz koji se odnosi na sveukupno zdravlje i stanje konja. Konj u dobroj kondiciji je odgovarajuće težine, dobro razvijenih mišića, primjerenih za njegov izgled i njegovu namjenu ovisno o stupnju opterećenja u radu.

Važno je znati obim i težinu očekivanog posla i uskladiti ga sa sposobnošću, edukacijom i dobnom kategorijom konja. Rad u hodu u ograđenom prostoru, manježu, s čestim stajanjima, kretanjima i okretajima te učestalo nošenje jahača koji imaju lošu ravnotežu, težak je posao - mentalno i fizički (Krmpotić, 2003).

3.5. Tim za terapijsko jahanje

Program terapijskog jahanja naravno nije moguće realizirati bez cijelog tima ljudi koji ga provodi. Timom za terapijsko jahanje se smatra instruktor ili voditelj terapijskog jahanja, volonter ili vodič konja te jahač ili korisnik terapija (slika 5.).



Slika 5. Terapijski tim
Izvor: MS[18], 2017.

3.5.1. Instruktor ili voditelj terapijskog jahanja

Instruktor terapijskog jahanja je osoba koja je osim svojih medicinskih znanja prošao konjogojsku edukaciju, kroz koju se upoznao s anatomijom, držanjem i obukom konja te opremom koja se koristi u terapijskom jahanju. Instruktor terapijskog jahanja, u stvari je i učitelj jahanja koji bi trebao biti sposoban da demonstrira jahaču vještinu i prenese znanja iz konjaništva. U podučavanju mora biti senzitivan prema jahačima, njegovim hendikepima i postojećim sposobnostima te treba biti sposoban u njima stvoriti volju za napredovanjem.

Instruktor terapijskog jahanja je zadužen za:

- brigu za konje,
- tim u satu terapijskog jahanja,

- osiguranje edukacije i razvoja sebe i cijelog tima,
- pojedinačno procjenjivanje jahača,
- određivanje pojedinačnog programa jahanja za pojedine jahače,
- odabir i održavanje opreme,
- nadgledanje cijelog imanja,
- druge poslove - administrativni poslovi, financiranje, odnosi s medijima.

3.5.2. Volonteri

Volonteri predstavljaju neprofitnu, neplaćenu i nekomercijalnu aktivnost s ciljem pružanja pomoći onima kojima je to najpotrebnije, dakle osobe socijalno osjetljive. Sve udruge koje provode terapijsko jahanje za osobe s posebnim potrebama počivaju na volonterima. Osnovna zadaća volontera je voditi konja i pomagati jahaču tijekom jahanja, no oni su uključeni u brigu oko konja, hranjenja, održavanja opreme, čišćenja unutarnjih i vanjskih prostora, uređivanja zelenih površina, uredskih poslova, pomagati u održavanju objekta, traženju donacija, novih volontera i drugim poslovima vezanim za terapijsko jahanje.

3.5.3. Jahači

Jahačima nazivamo korisnike terapijskog programa, jer njima je taj program i namijenjen. Korisnici terapijskog programa jahanja su:

- djeca i mladi s različitim tjelesnim i intelektualnim teškoćama,
- osobe s invaliditetom,
- odrasle osobe s intelektualnim teškoćama,
- djeca i mladi s teškoćama u učenju i problemima u ponašanju,
- djeca i mladi u riziku.

Za voditelje terapijskog jahanja bitno je da u skladu sa svojim iskustvom i edukacijom, svakom korisniku pristupe individualno pri odabiru konja, pomoćne opreme i načinu izvođenja sata. Važno je nikad ne požurivati korisnike, biti objektivan u procjeni rezultata, komentirati s pozitivnog stanovišta, ne uskakati i ne pomagati prebrzo (svaki korisnik može više nego što je sam svjestan), dozvoliti promišljeno frustraciju, ali intervenirati na vrijeme. Prednost programa za terapijsko jahanje je upravo u mogućnosti razvoja samokontrole za sve sudionike naglašava Šuvak (2001).

3.6. Držanje i njega konja za terapijsko jahanje

Prehrana, držanje i njega svih konja u osnovi bi trebala biti slična, no i bavljenje konjima ima svoje specifičnosti. Svako kvalitetno držanje konja ispunjava potrebe konja za hranom, vodom, kretanjem, društvom i tjelesnom ugodom. U terapijskom jahanju naročito se teži osigurati što prirodnije uvijete držanja konja kako zbog održavanja fizičkog tako i psihičkog zdravlja konja te održavanja stabilnog ponašanja naglašavaju Blažević i Koloman (2010).

Konj kao živo biće ima svoje potrebe koje proizlaze iz njegove fiziologije, psihologije te evolucijske prošlosti. Fizički, konj je rođeni trkač. Psihološki, po karakteru - on je plijen, bjegunac, defanzivno biće, ali podložno biološkim ciklusima kao i sva živa stvorenja, kojeg je čovjek prilagodio svojim potrebama ističe Šuvak (2004).

Proučavanjem potreba konja došlo se do osnovnih potreba konja, a to su:

3.6.1. Kretanje

Potreba koja je na visokom mjestu, proizlazi iz fizičke veličine, građe tijela koja ne poznaje stanje opuštenosti i mirovanja te instinktivne sigurnosti koju pruža mogućnost brzog uzmaka. Unatoč tisućama godina i brojnim generacijama planskog uzgoj, ova potreba nije suzbijena i ako želimo zadovoljnu, mirnu i stabilnu životinju moramo joj pružiti mogućnost svakodnevnog slobodnog kretanja. Djelomičnu potrebu za kretanjem konj ispunjava radom, ali se time ne smanjuje potreba za slobodnim vremenom provedenim u ispustu (slika 6.). Potreba za svježim zrakom i svjetlosti vezuje se na potrebu za kretanjem, a proizlazi iz činjenice da je konj biće stepe i prerije, da lako prihvaća ekstremno niske, kao i izuzetno visoke temperature, ali teško podnosi vlažan, ustajali zrak jer je sklon različitim infekcijama i alergijskim reakcijama dišnog sustava napominje Šuvak (2004).



Slika 6. Zadovoljavanje potrebe za kretanjem
Izvor: MS[18], 2017.

3.6.2. Hranidba konja

Temeljna potreba svih živih bića je uzimanje hrane. Ogledalo kvalitetnog programa terapijskog jahanja su dobro uhranjeni, lijepi konji. Obroke određujemo u skladu s veličinom, konstitucijom te stupnjem aktivnosti svakog konja posebno. Probavni sustav konja zahtjeva neprestanu, djelomičnu popunjenost te česti, pravilno raspoređeni obroci kvalitetnog sijena ili hranjenje po volji uvjet su za držanje konja u programu terapijskog jahanja (slika 7.). Prehrana mora biti prilagođena lakšem radu i smirenom tempu rada te se u pravilu izbjegava davanje većih količina ugljikohidrata, a ako je potrebno povećati kalorijsku vrijednost hrane dodaju se gotovi koncentrati s manjim postotkom škroba i šećera. Iako je tradicija, konje hraniti s puno zobi, većina ipak na takvu prehranu reagira prevelikom živahnošću, a to izbjegavamo u terapijskom jahanju prema Blaževiću i Kolomanu (2010). Obavezan pristup svježoj vodi po volji, uz opisan režim prehrane omogućuje da konj u terapijskom programu pokaže najbolje rezultate, surađuje i odgovara na postavljene zahtjeve (Šuvak, 2004).



Slika 7. Zadovoljavanje socijalnih potreba
Izvor: MS[18], 2017.

3.6.3. Higijena konja i preventivne mjere

Iako je poznato da je konj čista životinja ipak je potrebna higijena i preventivne mjere. Higijena se sastoji u čišćenju i timarenju, zadovoljavanju njihovih hranidbenih potreba, a i u održavanju prostora u kojem borave. Kod konja za terapijsko jahanje stručne osobe trebaju pratiti i prepoznati sve probleme koji se pojavljuju u obliku ponašanja ili zdravstvenih poremećaja. Ukoliko se bilo što ustanovi, takvog konja se naravno isključuje iz programa do njegovog potpunog oporavka.

Preventivna mjera imunizacijskog programa je vrlo značajna, što je zakonski određeno. Mora se cijepiti konje protiv gripe, tetanusa te ih čistiti od crijevnih nametnika jednom do dva puta godišnje. Briga o kopitima također je neizostavan dio brige o konjima. Potrebno ih je čistiti redovito, kao i obrezivati i/ili prekivati svakih 4 do 6 tjedana. Ostale mjere poduzimaju se u suradnji s lokalnim veterinarskim službama u ovisnosti o području na kojem se program provodi. Zakonom propisane mjere su redovito kontroliranje konja na *infekcioznu anemiju kopitara* te *leptospirozu* (Šuvak, 2004).

Nepravilan rad s konjem prilikom treninga, a i prije i poslije treninga, može dovesti do promjena u ponašanju životinje, agresivnosti, bolova i neispunjavanja svojih osnovnih potreba, to se naziva „*burnout sindrom*" kod terapijskog konja. Pravilnim opterećenjem konja u treningu, dobrim odabirom opreme, veterinarskom njegom i njegom kopita, a ponajviše poznavanjem svakog konja kao individue te njegovih posebnih potreba omogućuje se da terapijski konji imaju kvalitetan život i dug radni vijek, na zadovoljstvo korisnika terapijskog jahanja - djece i osoba s invaliditetom. (Blažević i Koloman, 2010).

3.7. Školovanje i održavanje kondicije terapijskih konja

Prilikom uvođenja novog konja u program terapijskog jahanja potrebno mu je pružiti dovoljno vremena da se navikne na posebnu opremu (rampu za uzjahivanje, invalidska kolica, štake, hodalice) te ju u cijelosti prihvati. Bitno je strpljivo konja upoznati sa svim pratećim objektima u radu, dozvoliti mu da njuši, gleda, prilazi i obilazi oko novih stvari u svojoj blizini. Potrebno je strpljivo i ohrabrujući ga, ne odustajati dok ih ne prihvati i prestane izražavati nepoželjne reakcije kao što su strah ili čuđenje.

Proces uzjahivanja s rampe, mnogim je konjima nepoznat i izuzetno neugodan. U početku je potrebno konja dovesti do rampe, dodirivati ga dozvoliti mu da upozna i prihvati prisutnost svih objekata i volontera u svojoj blizini. Tek kad je to savladao u potpunosti, postepeno se prelazi na uzjahivanje s rampe pri čemu cijeli proces mora biti organiziran, proveden i nadziran od strane instruktora. Iako je cijela procedura za konja zastrašujuća, strpljenje, smirenost i upornost vode cilju - mirnom, nepomičnom stajanju. Ista procedura se ponavlja u pripremanju konja na rekvizite koji se koriste u igrama i drugim oblicima programa (Šuvak, 2001).

Kad je životinja prošla procjenu glede navedenih kriterija, veterinarski pregled te prihvatila promjenu i pribor u programu, na redu je uvođenje u program. Konj mora kroz strpljivu obuku prihvatiti različite načine uzjahivanja i sjahivanja, dodire na nenadane i

neobične načine, od milovanja i tapšanja do nekontroliranih trzaja i čupanja grive, mora upoznati dodir proteze, prihvatiti asimetričnost u građi svojih novih jahača, prilagoditi svoje kretnje vodiču i dozvoliti potrebne intervencije pomagača sa strane. Treba usvojiti rutinu rada koja je bitno različita od standardnog sportskog ili rekreativnog korištenja (Šuvak, 2001).

Konj koji se koristi u programu treba biti ujahan i uveden u dresuru te naučen na pravilno lonžiranje, a osnovni uvjet jest da se korektno može voditi na ular i povodac. Kako jahač s invaliditetom u terapijskom jahanju uče vještinu jahanja, idealan konj je onaj na kojem se početnici mogu lonžirati te koji na ispravne komande može izvesti dresurne elemente u manježu. Kroz rad na lonži uspostavlja se i utvrđuje poslušnost konja na komande glasom.

3.8. Sigurnosna i potrebna oprema za terapijsko jahanje

Osnovno što se mora osigurati jahačima s invaliditetom je sigurnost i udobnost, a istovremeno pružanje zadovoljstva vještine jahanja. To se postiže uporabom obavezne sigurnosne opreme koja uključuje kacigu, sigurnosne stremene ako jahač koristi stremene i ručke za koju se jahač može pridržati. Ostala oprema koja se koristi treba biti što sličnija opremi koju koriste zdravi jahači, a prema potrebi treba ju prilagoditi s obzirom na težinu i prirodu hendikepa jahača. Prilagodbe moraju biti što minimalnije, odnosno svedene na ono nužno, a cilj je napredovati od velikih prilagodbi prema minimalnim. Oprema ne smije uzrokovati nelagodu konju, niti ga iritirati i uzrokovati mu bilo kakve ozljede. Pametno korištenje posebne opreme olakšava jahačima s invaliditetom da svladaju vještinu jahanja i postavljene zadatke ističe Krmpotić (2003.).

3.8.1. Sigurnosne kacige

Jedino bez čega se ne smije ni na trenutak staviti bilo koga na konja, su sigurnosne kacige. One moraju pravilno ležati na glavi i biti pričvršćene: tako da se ne miču, ali da nisu prečvrsto stegnute na glavi; da ne padaju na oči i da leže iznad obrva; ne smiju se spuštati previše nisko na zatiljak jahača. To je jako opasno jer može pri padu oštetiti vratnu kralježnicu. U terapijskom jahanju se prvenstvenu upotrebljavaju klasične jahače kacige s certifikatom o sigurnosti. Alternativa su kacige za *skateboard* ili skijanje. Biciklističke kacige se najčešće koriste za jahače koji nemaju dovoljnu kontrolu glave te ne mogu izdržati težinu klasične kacige; za one kojima klasična kaciga smeta funkcioniranju šanta i za one jahače koji imaju izuzetno male glave. Kako ne pružaju zaštitu kao standardne kacige za

konjički sport, mogu se koristiti samo ako se konja vodi na povodcu i ako jahača paze pratioci sa strane (Krmpotić, 2003).

3.8.2. Sedlo

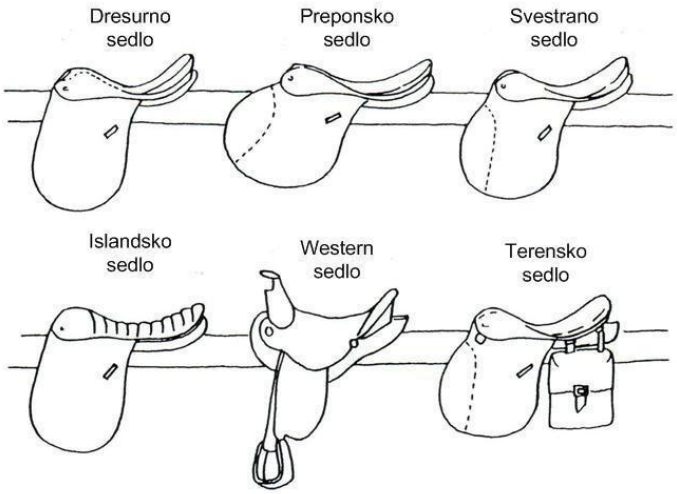
U terapijskom jahanju mogu se koristiti svi tipovi sedala, od klasičnih engleskih preko portugalskih, do ženskog (damskog) sedla, ovisno o raspoloživosti i potrebama korisnika. U nastavku su nabrojane vrste i njihove osnovne karakteristike, nažalost s obzirom da Udruga ovisi o donacijama, ovisno o novčanim sredstvima nastoje kupiti sedla koja optimalno zadovoljavaju potrebe korisnicima terapijskog jahanja. Dakle englesko sedlo, western sedlo i australsko sedlo. Najčešće se koristi englesko sedlo koje ima tri tipa. (slika 9.)

Tri osnovna tipa engleskih sedala su: **preponaško sedlo** - s obzirom da sjedište nije duboko, dobro je za jahače koji mogu dobro kontrolirati svoj položaj zdjelice i nogu, ako ne mogu, sedlo se stavlja previše unatrag u položaj sjedenja u stolcu. Daje minimalnu podršku. **Dresurno sedlo** - je dizajnirano tako da ima duže stremene, duboko sjedište, a ponekad i kifle koje jahaču pomažu držati noge u ispravnom položaju što je dobra podrška jahaču. **Višenamjensko sedlo** - pruža srednju podršku jahaču jer je kombinacija gore navedenih sedala.

Podsedlice za engleska sedla napravljene su u obliku sedla ili su četvrtaste te su višenamjenske. Podsedlice su tanke da jahač, ukoliko jaše samo na podsedlici, ima osjećaj kretanja konja. Služe da upijaju znoj i osiguravaju meki sloj i zaštitu konjskih leđa.

Western sedlo - po svom obliku je za jahače koji počinju jahati i raditi na ravnoteži. Ima povišen stražnji dio i tzv. ″jabuku″ naprijed te zaokružuje sjedište i jahaču daje dobru podršku zbog koje se osjeća sigurnije. *Western* podsedlice su velike i četvrtaste, deblje su od onih za engleska sedla te tako smanjuju kontakt između konja i jahača i pružaju neophodnu izolaciju i meki sloj. Služe da upijaju znoj i osiguravaju meki sloj za zaštitu konjskih leđa.

Australsko sedlo - taj tip sedla na neki način ujedinjuje najbolje elemente engleskog i western sedla. Ima potporu za noge, duboko i ugodno sjedište pa je dobro za jahače koji rade na ravnoteži i mišićnom tonusu te olakšava i drži noge u pravilnom položaju. (slika 8.)



Slika 8. Tipovi sedala
Izvor: HKS, Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja, 2009.

Za jahače koji ne mogu raširiti noge upotrebljava se žensko (damsko) sedlo jer ima držače za noge pa time daje dobru podršku, no potreban je oprez kod pronalaženja sedala jer svojom veličinom i oblikom treba odgovarati te biti ugodan i konju i jahaču.



Slika 9. Sedla za terapijsko jahanje
Izvor: MS[18], 2017.

3.8.3. Krzneni pokrivač za sedlo

Krzneni pokrivač je najčešće napravljen od janjeće kože veličine sedla, a pričvršćen je sistemom remena ili elastičnom trakom. Upotrebljava se kod jahača koji imaju nježnu kožu ili kod nedostatka mišića koje bi pokrivale sjedne kosti ili izgubljen osjećaj osjeta. Dijagnoza takvih korisnika je dječja paraliza, ozljeda kralježnice, distrofija i ostale bolesti prema nalazu liječnika.

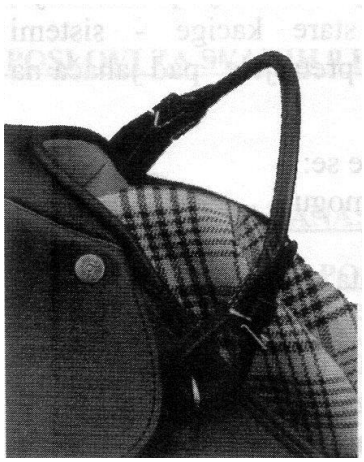
3.8.4. Sigurnosni stremeni

Jedini oblik stremena koji je poželjan za korištenje u terapijskom jahanju su sigurnosni stremeni jer obični stremeni nisu prikladni zbog eventualnih padova. U

terapijskom jahanju najčešće se koriste Peacock stremeni s gumicom sa strane i Devonshire stremeni koji na prednjoj strani imaju kožom zatvoreni oblik pa time sprječavaju propadanje noge kroz stremen i stvaranje ozlijede na gležnju. Naročito su korisni za jahače koji imaju slabe mišiće skočnih zglobova. Sigurnost jahača se dodatno radi tako da se noge jahača u stremenu, ako su nemirne i ispadaju učvršćuju s gumicama, koje se montiraju tako da povežu stopalo i stremen. Naravno, potrebno je da jahač koristi ispravnu jahaču obuću te da je stremen najmanje 1 cm širi od najšireg dijela jahačeve obuće, kako obuća ne bi zapela.

3.8.5. Ručkice, držači za jahače

Za terapijsko jahanje nužno je na svako sedlo prikvačiti još i ručkice (držač za ruke) koje čine dio osnovne opreme. Svrha im je da jahač zadrži ravnotežu, ostane u sedlu bez povlačenja konja za uzde.



Slika 10. držači za jahače
Izvor: Krmpotić, 2003.

3.8.6. Kolan s ručkom

Kolan predstavlja ručku za koju se jahač drži, a prvobitno je napravljen kako bi spriječili da se konj izvalja u boksu i ne ostane zaglavljen u zidu. Kolani su najčešće napravljeni od deblje kože ili sličnog materijala te imaju čvrsti luk koji se nalazi točno iznad grebena, odnosno ispred jahača. Treba paziti da pretvrda koža ne izazove kod konja žuljeve od kolana, a opasnost za jahača je, ako se nagne previše naprijed, da se ozlijedi. Kolan s ručkom najčešće se koristi s western podsedlicom. (slika 11.)



Slika 11. Kolan s ručkama i western podsedlica
Izvor: Uremović, 2016.

3.8.7. Rekviziti, koji se koriste za izvođenje vježbi i igri na konju

Svi rekviziti za vježbe i igre na konju moraju biti od primjerenog materijala i služiti terapijskoj svrsi. Izjahivanje i ″igranje″ treba razveseliti i konja.



Slika 12. Rekviziti za izvođenje vježbi i igri na konju
Izvor: MS[18], 2017.

3.9. Materijalni i tehnički uvjeti za pokretanje programa terapijskog jahanja

Terapijsko jahanje ima svoj program po kojem se mogu provesti samo u suradnji klubova i udruga organiziranog konjaništva ili osnivanjem posebnih nevladinih organizacija, što je kod nas konkretan slučaj. Materijalni i tehnički uvjeti, a i osobe educirane za specifična znanja iz medicine i konjaništva bitni su uvjeti za provedbu programa. Pritom se ne smije zanemariti interes lokalne zajednice, udruge invalida, nevladinih organizacija, konjičkih klubova, roditelja i konačno samih korisnika. Dakako, pritom se ne smije zanemariti i uloga volontera.

3.9.1. Manjež

Jahalište ili manjež je prostor za treninge i natjecanja koji može biti otvoren, natkriven i zatvoren (dvorana), dok se prema sastavu podloge jahališta dijele na pješčana i travnata. Poželjno je da je taj prostor ograđen, kako bi se izvođenje potrebnih radnji olakšalo i konju i jahaču. Ono može biti različitih dimenzija, no standardna dimenzija malog dresurnog manježa je 20 x 40 m, a velikog dresurnog manježa 20 x 60 m.

U manježu stječemo sigurnost u sedlu i vještinu ovladavanja konjem. Veliki razlog za izgradnju manježa je taj što jedino u tako dobro ograđenom prostoru možemo dozvoliti djeci s invaliditetom da potpuno sami vode konja na dizginama u svim smjerovima kojim požele i da osjete slobodu kretanja koja im je inače u invalidskim kolicima ograničena što nadalje kod djece ostavlja jako dobre psihosocijalne učinke, radost, osmjeh, veselje, jačanje samopouzdanja naglašava Blažević (2009.).

Manjež je neophodan za kvalitetno održavanje programa terapijskog jahanja. (slika 13.) Jahanje unutar manježa je sigurnije i temelj je efikasnog učenja jahanja. Dimenzije manježa 20 x 40 m, tzv. malog dresurnog manježa, su dovoljne za držanje satova jahanja grupi od šest jahača. Nije poželjno da u programu terapijskog jahanja sudjeluje grupa sa više od šest jahača.

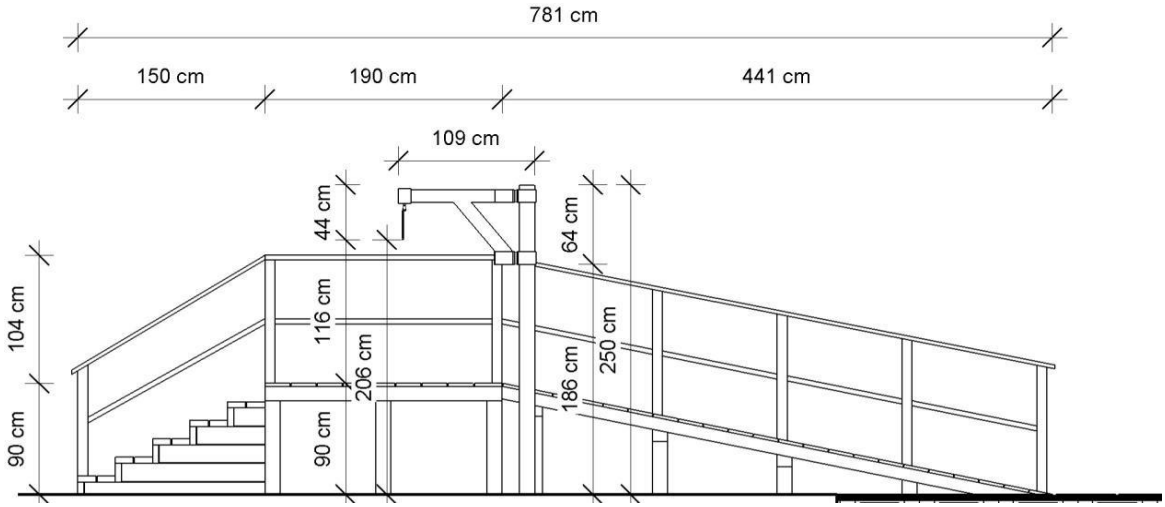


Slika 13. Manjež u Udruzi ″Pegaz″
Izvor: MS[18], 2017.

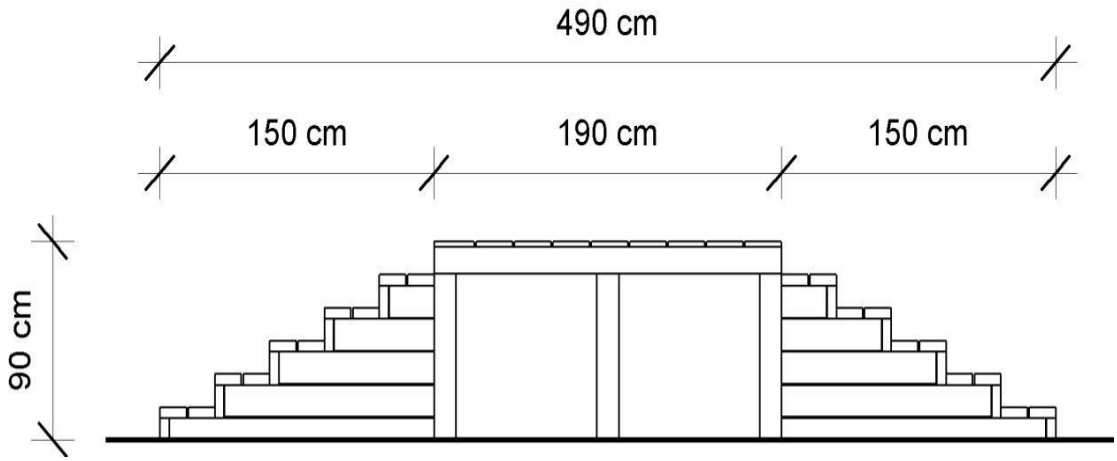
3.9.2. Rampa za uzjahivanje

Pomoćna rampa za uzjahivanje je sastavni dio svakog jahališta u kojem se provodi program terapijsko jahanja. Rampa omogućuje pravilnu pomoć u uzjahivanju mnogim vrlo teško hendikepiranim jahačima. Rampa ima dva platoa između koji je 90 cm koji su dovoljni za ulazak konja u rampu. Lijeva strana platoa rampe napravljena je pod kutom koji je prikladan za dovoženje korisnika u invalidskim kolicima, a desna strana rampe ima

mogućnost penjanja i silaska s obje strane, što je vrlo bitno za postrane pomagače koji kad jahač sjedne na konja, mogu silaziti paralelno uz jahača i pri tom paziti da izlazak iz rampe prođe u redu. (slika 14. i 15.). Moguće su i improvizacije u kojima imamo samo jednu stranu rampe (Blažević, 2009.), prikazano na slici 16.



Slika 14. Lijeva strana specijalne rampe s nagibom za invalidska kolica
Izvor: Blažević, 2009.



Slika 15. Desna strana rampe
Izvor: Blažević, 2009.



Slika 16. Rampa za uzjahivanje u Udruzi ″Pegaz″
Izvor: Uremović, 2016.

Rampa za pojahivanje mora biti postavljena izvan samog manježa, ali u blizini vrata kako bi nakon pojahivanja, jahač odmah mogao ući u jahalište. Materijal za izgradnju rampe mora biti čvrst kako bi izdržao veću težinu, a na samoj rampi mora biti dovoljno mjesta za nesmetano okretanje osobe u kolicima.

4. REZULTATI I RASPRAVA

4.1. Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Pegaz“ Rijeka

Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Pegaz“ Rijeka (u nastavku teksta udruga „Pegaz“) je neprofitna organizacija za provedbu aktivnosti i terapija pomoću konja. Osnovana 2001. godine s ciljem provedbe različitih socijalno-pedagoških programa pomoću konja. Grad Rijeka udruzi „Pegaz“ je ustupio bez ikakve naknade prostor od 18 000 m² na kojem su od 2010. godine poduzete različite aktivnosti uređenja i sanacije prilično zapuštenog terena, a pomoć u građevinskom materijalu, strojevima i radovima iskazao je poslovni sektor Republike Hrvatske kao i građanstvo, u obliku volonterskog rada. Svoje aktivnosti Udruga „Pegaz“ provodi na prostoru centra „Draška dolina”, koji je od centra grada Rijeke udaljen svega 5 km i zamišljen kao prostor na kojem ljudi mogu uživati kao korisnici terapija, rekreacije, sporta te aktivnog provođenja slobodnog vremena. Udruga „Pegaz“ je prva pokrenula program terapije pomoću konja za djecu s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom na području grada Rijeke i na području Primorsko-goranske Županije. Od početka svog djelovanja udruga „Pegaz” provodi terapijske programe: - program terapije i aktivnosti pomoću konja za ciljane skupine djece s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom Primorsko-goranske županije, socijalno-pedagoški program - usluge osmišljenog poludnevnog i cjelodnevnog boravka za grupe djece predškolske i osnovnoškolske dobi (izleti u prirodi), rekreativni program za građane - organizirani tečajevi jahanja i rekreativno jahanje s ciljem popularizacije rekreacije, boravka u prirodi sa životinjama te volonterski program i odgoj za volontiranje - edukacija i kontinuirano usavršavanje volontera različitih dobnih skupina za sudjelovanje u terapijskom i ostalim programima Udruge.

Udruga „Pegaz“ bavi se humanitarnim radom te je organizator mnogih humanitarnih akcija i manifestacija. Potiče i razvija suradnju s ustanovama i udrugama s područja Grada Rijeke koje provode edukaciju i rehabilitaciju djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom, a također provodi partnerske projekte sa srodnim udrugama i organizacijama na državnoj i međunarodnoj razini. Članica je Hrvatskog saveza za intervenciju pomoću konja, Hrvatskog konjičkog saveza. Trenutno uz članove obitelji ima zaposlenu još jednu educiranu osobu koja vodi terapijski program.



Slika 17. Logo Udruge ″Pegaz″
Izvor: Uremović, 2016.

4.1.1. Aktivnosti Udruge „Pegaz”

U svojih 15 godina djelovanja Udruga je promijenila tri lokacije, na današnjoj lokaciji djeluje od 2011. godine. Surađuje s različitim subjektima, ustanove/udruge osoba s invaliditetom, zdravstvom, odgojno - obrazovne ustanove, jedinice lokalne i regionalne samouprave, poslovni sektor.

Udruga se bavi grupnim i individualnim terapijskim jahanjem. Pri upisu korisnika roditelj/skrbnik ispunjava upitnik te se dostavljaju zdravstveni nalazi radi sastavljanja godišnjeg plana i programa vježbi u skladu s mogućnostima korisnika. Od 2012. godine, prosječno godišnje Udruga „Pegaz” ima upisano dvadeset i jednog korisnika individualnog terapijskog jahanja. Surađuje s jednom udrugom i sedam ustanova, od toga su četiri ustanove koje stalno dolaze, a tri ustanove povremene.

4.1.2. Voditelj terapijskog jahanja

Uz svoja profesionalna znanja iz defektologije te logopedije, predsjednica Udruge „Pegaz” gđa. Mirjana Stojnović, za bavljenje terapijskim jahanjem polagala je: Međunarodnu licencu za terapeuta u izvođenju terapije pomoću konja - Ministarstvo školstva Republike Slovenije, Licencu za voditelja sportsko-rekreativne aktivnosti osoba s invaliditetom - Hrvatska olimpijska akademija (HOA) te Licencu za dresurno jahanje - Hrvatski konjički savez (HKS).

4.2. Držanje i njega konja za terapijsko jahanje u Udruzi „Pegaz“

U programu terapijskog jahanja kojeg provodi Udruga sudjeluju četiri grla koja su vlasništvu same Udruge ″Pegaz″. Naviknuti su na vanjski način držanja. Konji na kojima se provodi terapijsko jahanje su: Tulipan, Oskar, Mima i Gringo. Brigu o konjima, njihovoj

hranidbi i higijeni vode članovi obitelji ili djelatnik u staji, a o radu s konjima brinu korisnici i članovi udruge „Pegaz“. Svako kvalitetno držanje konja, pa tako i ovo, zahtjeva ispunjenje potreba konja za kretanjem, hranom i vodom, higijenom te ostvarenje socijalnih potreba.

4.2.1. Kretanje

Konji u udruzi „Pegaz“ naviknuti su na vanjski način držanja, odnosno na cjelodnevno držanje u ispustu. U jednoj polovini ispusta im se nalazi i *lauf* staja da u vrijeme jakog vjetra, kiše ili nevremena se imaju gdje skloniti, a druga polovina ispusta natkrivena je visokim raslinjem koji im stvara hlad u vrućim ljetnim danima. Prostora ima dosta da se mogu slobodno istrčavati (slika 17.).



Slika 18. Vanjski ispust
Izvor: Uremović, 2016.

4.2.2. Hrana i voda

Hrana i voda su osnovne potrebe svakog živog bića. Konji se hrane dva puta dnevno, ujutro i navečer, a obrok im se sastoji od sijena i zobi. Jako je bitno ne pretjerivati sa zobi jer velika količina zobi bi mogla uzrokovati preveliku živahnost u radu što nije poželjno. Uz slobodan pristup svježem sijenu, osiguran ima je i pristup svježoj vodi u ispustu, a voda je iz gradskog vodovoda.

4.2.3. Higijena tijela konja

Grla u ispustu se ne čiste sama, ali, u stanju su mnogo toga učiniti za svoju kožu i dlaku. Omogućeno im je izvaljati se ukoliko ih nešto svrbi ili su znojni; češati se o drvenu ogradu ili drveće kako bi ubrzali linjanje na proljeće i u jesen; grickati i češkati jedni druge kad god im se prohtje. Svakodnevno ih se timari, bilo da su u pitanju terapije ili škola jahanja. Za vrijeme toplih dana ili u slučaju velike prljavosti, konji se kupaju.

4.2.4. Socijalne potrebe

Konji se na slobodi kreću u stadima u kojima je uspostavljena čvrsta hijerarhija. U stadu su životinje podređene alfa jedinki. Konji koji se koriste u terapijskom programu su svakodnevno zajedno u ispustu, tako da u grupnom radu s njima nema problema, vezano za međusobne odnose.

4.2.5. Konji koji sudjeluju u programu terapijskog jahanja

Odabir konja za program terapijskog jahanja je vrlo težak, ali i vrlo bitan posao. Pri odabiru konja mora se paziti na njegov temperament i ćud, zdravlje, konstituciju, kretanje, starost, spol, poslušnost. U udruzi „Pegaz“ konji koji sudjeluju u programu terapije pomoću konja (TPK) i aktivnosti pomoću konja (APK) zadovoljavaju ovaj kriterij. To su dva muška grla u tipu lipicanca, muško grlo u tipu bosansko brdskog konja te muško grlo u tipu višeg ponija.



Slika 19. Konji koji sudjeluju u programu TPK i APK (Gringo, Tulipan, Oskar i Mima)
Izvor: MS[17], 2017.

1. Tulipan

Tulipan je 22. godine star konj, sivac ili bijelac, u tipu lipicanca. Po naravi je izuzetno miran konj i rijetko reagira na vanjske podražaje (nagli pokreti, nenadani zvukovi). Jako je pouzdan te rado surađuje . Tolerantan je na različite načine timarenja. U programu terapije pomoću konja zbog svojih širokih leđa i trupa preporučuje se jahačima sa slabijom ravnotežom. Pogodan je u školi jahanja.

2. Oskar

Oskar je 18 godina star, dorat, pasmine bosansko brdskog konja. Po naravi je izuzetno miran konj i rijetko reagira na vanjske podražaje, kao što je vika, nagli pokreti. Tolerantan je na različite načine timarenja. Mekog hoda. Uz vodiča konja moguć je rad sa

svakim korisnikom programa, a za samostalno jahanje je ipak potreban jahač s iskustvom i znanjem te dobrom ravnotežom.

3. Mima

Mima je 12 godina star, sivac, u tipu lipicanca. Pa naravi je malo nervozan i zahtjeva čvršću ruku. Uz vodiča konja moguć je rad sa svakim korisnikom programa, a za samostalno jahanje je ipak potreban jahač s iskustvom i znanjem te dobrom ravnotežom.

4. Gringo

Gringo je 11 godina star, vranac, križanac nižeg rasta. Po naravi je izuzetno miran konj. Tolerantan je na različite načine timarenja. U programu terapija najčešće se koristi za korisnike sa psihičkim i emocionalnim poteškoćama jer zbog svojeg nižeg rasta i sitnijeg koraka kod osoba s tjelesnim poteškoćama može izazvati poželjne reakcije.

Sva četiri grla se redovito izjahuju, osim što sudjeluju u programu terapijskog jahanja, sudjeluju i u školi jahanja i za vrijeme rekreativnog jahanja te ih povremeno jašu kompetentniji jahači kako bi zadržali poslušnost, smirenost i spriječili mane koje nastaju radom s jahačima početnicima.

4.3. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s cerebralnom paralizom, *tetrapareza*

Cerebralna paraliza (CP) je grupa neprogresivnih poremećaja pokreta i položaja uzrokovana defektom ili oštećenjem nezrelog mozga. Ozljeda ne oštećuje djetetove mišiće ili živce koji ih povezuju s leđnom moždinom, već nedostaje sposobnost mozga da kontrolira te mišiće.

Preporučena grla koja bi se koristilo u terapiji s ovom osobom su: Tulipan ili Oskar radi svoje duže i šire građe što daje sigurnost i bolju ravnotežu, vrlo su pouzdani, bez naglih pokreta te mekog i ritmičkog hoda. Od potrebne sigurnosne i posebne opreme u radu s korisnikom, koristimo *western* podsedlicu, kolan s ručkama, kacigu (laganu) da bi korisnik osjetio toplinu konja te da bi se opustili mišići i popravilo držanje tijela te raznobojne rekvizite i didaktičke materijala (slike, crteži, zagonetke) da bi vježbali gornje ekstremitete i uz to da bi sat učinili zanimljivijim. Osnovni cilj u radu s korisnikom je primarno poticati pravilan položaj tijela u sedlu, razvijati senzo-motoričko područje, raditi na ravnoteži i koordinaciji pokreta te održavati pažnju zadacima kognitivnog tipa. U radu korisnik pojahuje i sjahuje uz pomoć terapeutskog tima.

Nakon provedenog vremena na konju uz provođenje vježbi, poboljšano je držanje tijela te je osjećaj veoma zadovoljavajući, raspoloženje je poboljšano, samopouzdanje poboljšano. Otkad sudjeluje u programu terapijskog jahanja vrlo dobro su se u korisnika razvili koncentracija, pažnja i mišljenje te je aktivniji i uspješniji.

4.4. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s sindromom *Down*, psihomotorna retardacija

Sindrom *Down* je poremećaj koji sprječava normalan fizički i mentalni razvoj djeteta. Sindrom *Down* uzrokuje pogrešno razvrstavanje kromosoma tijekom stanične diobe spolnih stanica, tako da se u stanici nađe višak cijelog ili dijela jednog kromosoma. Psihomotorna retardacija je poremećaj intelektualnih sposobnosti radi zastoja u razvoju, oštećenja mozga ili genetskih poremećaja.

Od 2014. godine ponovo se uključuje u program terapija pomoću konja te se s njim radi na poštivanju pravila i uputa, razvoju motorike i potiče se razvoj kognitivnih sposobnosti. Konji koji su preporučeni za rad s ovom osobom su: Tulipan, Oskar ili Gringo radi svoje duže i šire građe što daje sigurnost i bolju ravnotežu te radi svog dobrog karaktera. Od potrebne sigurnosne i posebne opreme u radu s korisnikom koriste se sedlo, podsedlica i kaciga te razno bojni rekviziti i didaktički materijali (slike, slova, brojevi, zagonetke) da bi sat učinili zanimljivijim. Pojahuje uz pomoć terapeuta te zauzima pravilan položaj u sedlu. S korisnikom se rade vježbe za motorički razvoj (razgibavanje, istezanje), senzorički razvoj (opisivanje svega što vidi i što čuje), kognitivni razvoj (orijentacija u vremenu i prostoru, razumijevanje jednostavnih naloga, edukativni zadaci, vježbe pamćenja, rad na koncentraciji), razvoj komunikacije, emocionalni razvoj te socijalni razvoj (rad u grupi).

4.5. Specifičnosti dijagnoze te rad s osobom s *pervazivnim* razvojnim poremećajem

Pervazivni razvojni poremećaj pripada poremećajima rane dječje dobi, kojih su značajke specifična odstupanja na tri područja razvoja: međusobnim društvenim interakcijama, u verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji uz ograničene, ponavljajuće i stereotipne obrasce ponašanja i interesa i aktivnosti.

Kod korisnice u najranijem razvoju uočena je odsutnost govora, otežana neverbalna komunikacija, stereotipna[1] je osoba, fiksacija na predmete te otežana senzorna integracija.

[1] Stereotipi su specifična svojstva koja pridajemo ljudima na osnovi njihove pripadnosti određenoj grupi.

Korisnica je programa terapije pomoću konja u Udruzi „Pegaz” od 2009. godine Tijekom godina sudjelovanja u programu terapija pomoću konja, korisnici se preporučuje jahanja na Mimi radi njegovog bržeg hoda, ali se također preporučuje izmjena konja radi stjecanja novih iskustava.

Nakon terapijskog jahanja korisnica se osjeća bolje, uočava se bolje raspoloženje, poboljšana joj je pažnja i motorika. Općenito, terapijsko jahanje utječe na bolju socijalizaciju djece s posebnim potrebama. Otkad sudjeluje u programu terapijskog jahanja, korisnici se vrlo dobro razvijaju koncentracija, pažnja i mišljenje, aktivnija je i uspješnija. Nakon vježbi razgibavanja na konju poboljšana joj je ravnoteža i svijest o vlastitom držanju tijela. Komunikacija, govor i jezik poboljšali su se od početka sudjelovanja u terapijskom programu. Korisnica se veseli svakom sljedećem satu terapijskog jahanja.

5. ZAKLJUČAK

Konj koji se koristi u terapijskom jahanju, prije svega treba biti zdrav, miran, poslušan i otporan. Vrlo je važan odabir konja koji sudjeluje u programu terapijskog jahanja, te odabir potrebne opreme u svrhu istog. Odgovarajućom opremom mogućnost ozljeđivanja svedena je na minimum. Specijalizirana oprema daje potpunu sigurnost jahaču na konju. U osiguravanju jahača i provođenju terapije od velike je važnosti jahalište, odnosno manjež i rampa za uzjahivanje. Odgovarajućom rampom za uzjahivanje olakšano je uzjahivanje na konja (ukoliko osoba nije u mogućnosti da samostalno uzjaše) te je povećana mogućnost da korisnik i samostalno uzjaše konja.

Konji koji su namijenjeni za terapijsko jahanje se trebaju svakodnevno koristiti, ne samo u vrijeme terapija nego i u vrijeme škola jahanja te rekreativnog jahanja da budu što više vremena u doticaju s ljudima i s raznolikim zvukovima.

Uporaba konja u terapijske svrhe omogućava povoljan utjecaj na fizičke, psihičke i mentalne poteškoće jahača.

Program terapijskog jahanja zahtjeva specijalizirani tim ljudi koji će ga provoditi, a to su u udruzi *Pegaz* voditelj terapijskog programa, volonteri i korisnici odnosno jahači. Konji namijenjeni za terapijsko jahanje su fizički i psihički zdravi, posvećuje se posebna pažnja uvjetima držanja, ispunjavanju osnovnih potreba konja te njega istih. Ovi čimbenici vrlo su važni i u produženju njihovog radnog i životnog vijeka.

Kod osoba s posebnim potrebama, terapijsko jahanje ima pozitivan napredak koji se vidi u segmentu motoričkog razvoja, senzoričkog razvoja, kognitivnog razvoja, emocionalnog razvoja te socijalnog razvoja. Nakon samo sata provedenog na leđima konja, u ovom slučaju terapijskog jahanja, korisnik se osjeća slobodnije i opuštenije u skladu sa svojim mogućnostima, raste samopouzdanje, ostvaruju ciljeve biti bolji i uspješniji u obavljanju postavljenih zadataka, nastoje se držati u što ispravnijem položaju…

Na području Primorsko Goranske županije i grada Rijeke, jedino Udruga „Pegaz" zadovoljava sve uvijete potrebne za provođenje terapijskog jahanja. Postoji veliki interes od strane roditelja djece s posebnim potrebama, ustanova za osobe s posebnim potrebama (škole, vrtići, i dr.), a i same Udruge „Pegaz" za provođenje programa terapijskog jahanja koja je vrlo uspješna u svom poslu.

6. LITERATURA

1. Antolić, T. (2011): Terapijsko jahanje i parakonjaništvo u Akademskom konjičkom klubu, završni rad. Visoko gospodarsko učilište u Križevcima, Križevci.
2. Blažević, D. (2009): Program osposobljavanja i stručnog usavršavanja osoba za potrebe konjičkog športa i terapijskog jahanja. Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez, Zagreb.
3. Blažević, D., Koloman, M. (2010): Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez, Zagreb.
4. Herić, V. (2000): Početnica za jahače. Biblioteka Sagana, Zagreb.
5. Hermsen, J. (2003): Konji enciklopedija. Veble commerce, Zagreb.
6. Ivanković, A. (2004): U: Konjogojstvo. Hrvatsko agronomsko društvo, Zagreb.
7. Krmpotić, J. (2003): Konji - terapeuti, učitelji, prijatelji. Knjiga o terapijskom jahanju i konjima, KRILA - terapijsko jahanje, Zagreb.
8. Petrović, E., Jurak, I., Lučić, K., Pavić, G., Ljubić, I., Poljaković, Z. (2007): Udžbenik za polaganje jahačkog i natjecateljskog ispita,. Hrvatski konjički savez, Zagreb.
9. Petrović, E., Kolman, M. (2009): Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja. Hrvatski konjički savez, Zagreb.
10. Stojnović, M. (2015): Terapije, aktivnosti i učenje pomoću konja, priručnik za izvoditelje različitih programa intervencija pomoću konja. Grafika Helvetica d.o.o. Rijeka, Rijeka.
11. Šuvak, D. (2001): Konjaništvo za osobe s invaliditetom. Udruga Mogu, Osijek.
12. Šuvak, D. (2004): Terapijsko jahanje-terapijsko-preventivni program. Udruga Mogu, Osijek.
13. Zabilješke s prakse.

Internet stranice/mrežne stranice (MS):

1. Biorac, N.: Aktivnosti i terapije uz pomoć konja, http://www.zivotinjsko-carstvo.com/konji/hipoterapija.php (01. travnja 2017., 18.25^{h})

2. Blažević, D.: Važnost stručno educiranog kadra u provođenju programa terapijskog jahanja u Hrvatskoj, http://www.hrks.hr/skole/23_ljetna_skola/256-260-Blazevic.pdf (7. travnja, 2017., 20.20^{h})
3. Hrvatski savez za intervencije pomoću konja: Aktivnosti pomoću konja (APK), http://www.terapijapomocukonja.info/uncategorized/aktivnosti-pomocu-konja-apk/ (07. svibnja, 2017., 10.00^{h})
4. Hrvatski savez za intervencije pomoću konja: Terapija pomoću konja (TPK), http://www.terapijapomocukonja.info/uncategorized/terapija-pomocu-konja-tpk/ (07. svibnja, 2017., 10.10^{h})
5. Hrvatski savez za terapijsko jahanje: Hipoterapija, http://hstj.hr/hipoterpija/ (01. travnja 2017., 18.10^{h})
6. Hrvatski savez za terapijsko jahanje: Terapijsko jahanje, http://hstj.hr/terapijsko-jahanje/ (01. travnja 2017., 18.00^{h})
7. Itković, Z. i Boras, S. (2003.): Terapijsko jahanje i rehabilitacijske znanosti, http://hrcak.srce.hr/11625 (18. travnja, 2017., 20.30^{h})
8. Kako terapijsko jahanje može pomoći, http://kk-ana.hr/kako-terapijsko-jahanje-moze-pomoci/ (14. travnja 2017., 19.25^{h})
9. Konj kao dio terapijskog tima, http://www.terapijapomocukonja.info/uncategorized/konj-kao-dio-terapijskog-tima/ (7. svibnja, 2017., 10.30^{h})
10. Koračević, M.: Hipoterapija - konji pomažu djeci, http://www.roditelji.hr/skola/2442-hipoterapija-konji-pomazu-djeci/ (14. travnja, 2017., 19.30^{h})
11. Krmpotić, J.: Jahanje kao terapijska metoda, http://magazin.invalidnost.net/index.php/sekcije/zdravstvo/273-jahanje-kao-terapijska-metoda (22. travnja, 2017., 20.00^{h})
12. Kvalitetniji život mladih jahača, http://www.zzjzpgz.hr/nzl/20/pegaz.htm (16. travnja, 2017., 19.20^{h})
13. Priručnik o volontiranju u terapijama pomoću konja, http://www.krila.hr/UserDocsImages/PRIRUCNIK%20O%20VOLONTIRANJU%20U%20TERAPIJAMA%20POMOCU%20KONJA_A5_final.pdf (24. travnja, 2017., 20.00^{h})
14. Terapijski program: http://www.pegaz-rijeka.hr/portfolio/terapijski-program/ (16. travnja, 2017., 19.00^{h})

15. Terapijsko jahanje, http://www.udrugamogusve.hr/vijesti/70-terapijsko-jahanje (03. travnja, 2017., 18.25^{h})
16. Tomašek, M.: Terapijsko jahanje, http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=10915 (14. travnja, 2017., 19.25^{h})
17. Udruga Pegaz Rijeka, http://www.pegaz-rijeka.hr/ (15. travnja, 2017., 20.00^{h})
18. Udruga Pegaz Rijeka-slike, https://web.facebook.com/pg/udrugapegazrijeka/photos/?ref=page_internal (15. travnja, 2017., 20.10^{h})
19. Volonteri u TPK i APK, http://www.terapijapomocukonja.info/uncategorized/volonteri-u-tpkapk/ (24. travnja, 2017., 20.05^{h})
20. Zakon o volonterstvu (NN 22/13), https://www.zakon.hr/z/258/Zakon-o-volonterstvu, (24. travnja, 2017., 20.10^{h})

7. PRILOZI

7.1. Popis slika

Slika 1. Podjela terapijskog jahanja Izvor: MS[1], 2017. 5
Slika 2. Uključene mišićne skupine 10
Slika 3. Aktivni mišići 10
Slika 4. Procjena konstitucije konja Izvor: Blažević i Koloman, 2001. 13
Slika 5. Terapijski tim Izvor: MS[18], 2017. 15
Slika 6. Zadovoljavanje potrebe za kretanjem Izvor: MS[18], 2017. 17
Slika 7. Zadovoljavanje socijalnih potreba Izvor: MS[18], 2017. 18
Slika 8. Tipovi sedala Izvor: HKS, Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja, 2009. 22
Slika 9. Sedla za terapijsko jahanje Izvor: MS[18], 2017. 22
Slika 10. držači za jahače Izvor: Krmpotić, 2003. 23
Slika 11. Kolan s ručkama i western podsedlica Izvor: Uremović, 2016. 24
Slika 12. Rekviziti za izvođenje vježbi i igri na konju Izvor: MS[18], 2017. 24
Slika 13. Manjež u Udruzi ″Pegaz″ Izvor: MS[18], 2017. 25
Slika 14. Lijeva strana specijalne rampe s nagibom za invalidska kolica Izvor: Blažević, 2009. 26
Slika 15. Desna strana rampe Izvor: Blažević, 2009. 26
Slika 16. Rampa za uzjahivanje u Udruzi ″Pegaz″ Izvor: Uremović, 2016. 27
Slika 17. Logo Udruge ″Pegaz″ Izvor: Uremović, 2016. 29
Slika 18. Vanjski ispust Izvor: Uremović, 2016. 30
Slika 19. Konji koji sudjeluju u programu TPK i APK (Gringo, Tulipan, Oskar i Mima) Izvor: MS[17,], 2017. 31

SAŽETAK

Istraživanje za izradu ovog rada provedeno je u udruzi „Pegaz“ u Rijeci s ciljem promoviranja provođenja terapijskog jahanja i prikaza utjecaja terapije i konja na osobe s posebnim potrebama. Spomenute metode terapija u ovom radu i slična istraživanja mogu doprinijeti poboljšanju terapija i boljem napretku korisnika, boljem dresiranju konja te komercijalizaciji proizvodnje specifične opreme za terapijsko jahanje.

Terapijsko jahanje predstavlja već dugi niz godina dokazanu metodu pomaganja (rehabilitacije) osobama s posebnim potrebama, fizičkim ili mentalnim poteškoćama u razvijanju i poboljšavanju njihovih vještina te općeg fizičkog i mentalnog zdravlja. Najbolje ga je definirati kao rehabilitacija pomoću konja i aktivnosti koje uključuju rad s konjima. Ovim tipom rehabilitacije postiže se širok spektar bihevioralnih, društvenih, emocionalnih, fizičkih, kognitivnih, mentalnih te obrazovnih napredaka u liječenju hendikepiranih osoba, posebno djece. Osobe korisnici razvijaju jedinstvenu povezanost sa životinjom, što uvelike pomaže razvitku samopouzdanja, povjerenja, koncentracije i strpljenja.

U radu su istraženi i navedeni svi čimbenici koji utječu na provođenje terapije i na korisnike terapijskog jahanja te efekti raznih terapija. Istražene su vrste terapijskog jahanja i način njihova provođenja. Osim vrste terapije bitni su uvjeti provođenja iste (timski rad voditelja i volontera, prostor u kojem su konji smješteni, jahalište, rampa za uzjahivanje, njega konja, i dr.) te sam konj (temperament, konstitucija, kretanje konja, starost, spol, zdravlje i dr.).

Ključne riječi: terapijsko jahanje; odabir, držanje i njega konja za terapijsko jahanje, sigurnosna i potrebna oprema za terapijsko jahanje.