

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Grzelja

PRIKAZ MOGUĆNOSTI TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA U REPUBLICI
HRVATSKOJ

Diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Grzelja

PRIKAZ MOGUĆNOSTI TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA U REPUBLICI
HRVATSKOJ

Diplomski rad

Mentorica rada:

doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, srpanj, 2023.

SADRŽAJ

SAŽETAK (SUMMARY)

1. UVOD.....	1
2. POVIJEST I RAZVOJ TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA	2
3. TERAPIJA I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA.....	4
3.1. <i>Uvjeti za provedbu terapije i aktivnosti pomoću konja</i>	9
3.1.1. <i>Materijalni uvjeti</i>	9
3.1.2. <i>Konj</i>	11
3.1.3. <i>Tim za terapiju i aktivnosti pomoću konja</i>	13
3.2. <i>Metode i postupci u terapiji i aktivnostima pomoću konja</i>	15
3.3. <i>Ciljevi terapije i aktivnosti pomoću konja</i>	17
4. PSIHIČKE I TJELESNE INDIKACIJE I KONTRAINDIKACIJE ZA TERAPIJU POMOĆU KONJA	18
5. POZITIVNI ISHODI I REZULTATI TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA	21
6. TERAPIJA I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA I DJECA.....	24
7. TRENUTNO STANJE U REPUBLICI HRVATSKOJ.....	25
8. ZAKLJUČAK	27
LITERATURA.....	28
IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA.....	31

SAŽETAK

Ovaj rad na početku prikazuje povijest i razvoj terapije i aktivnosti pomoću konja, objašnjava teorijsku podlogu terapije pomoću konja, navodi osnovne uvjete koji su nužni za provedbu terapije u smislu materijalnih uvjeta i tima koji sudjeluje u terapiji, prikazuje tko je potencijalan kandidat za terapiju pomoću konja, metode i postupke koji se koriste tijekom terapije pomoću konja te koji su ciljevi terapije. Na kraju rada su navedeni ishodi terapije pomoću konja i njeno trenutno stanje u Republici Hrvatskoj. Cilj rada je prikaz mogućnosti i trenutno stanje terapije i aktivnosti pomoću konja u Republici Hrvatskoj. Proučavaju se dosadašnji stručni i znanstveni radovi koji govore o brojnim pozitivnim ishodima terapije i aktivnosti pomoću konja.

Terapija i aktivnosti pomoću konja je dokazana pozitivna metoda terapije osobama s teškoćama u razvoju koja se provodi duži niz godina, pritom pokazuje napredak čovjekovih sposobnosti i vještina te stabiliziranje općeg fizičkog i psihičkog zdravlja osobe. Aktivnosti i terapiju pomoću konja je najlakše definirati kao postupak terapije koja uključuje rad s konjem. Terapija pomoću konja kao rezultat ima unaprjeđenje emocionalnog, fizičkog, kognitivnog i socijalnog razvoja polaznika terapije. Osobe tijekom terapije razvijaju povezanost sa životinjom, voditeljem terapije i ostalim polaznicima terapije, što im pomaže u izgradnji socijalnih vještina, samopouzdanja, povjerenja te strpljenja.

S obzirom na trenutno stanje terapije i aktivnosti pomoću konja u Republici Hrvatskoj, može se primijetiti kako Republika Hrvatska ima prostora za napredak u smislu terapije jahanjem – trebalo bi otvoriti dodatne ustanove koje će provoditi terapiju pomoću konja, pravno regulirati njenu provedbu i omogućiti mnogobrojne edukacije za kvalifikaciju voditelja terapije.

Ključne riječi: motoričke sposobnosti i vještine, ravnoteža, socijalizacija

SUMMARY

This thesis presents the history and development of equine-assisted therapy and activities, explains the theoretical basis of equine-assisted therapy, lists the basic conditions necessary for the implementation of therapy, such as material conditions and the team participating in therapy, presents who is a potential candidate for equine-assisted therapy, methods and procedures used during equine-assisted therapy and the goals of therapy. Outcomes of equine-assisted therapy and its current case in the Republic of Croatia are listed at the end of this thesis. The goal of this thesis is to present current facilities offering equine-assisted therapy and activities in the Republic of Croatia. Previous professional and scientific works that present numerous positive outcomes of equine-assisted therapy and activities are studied.

Equine-assisted therapy and activities is a proven method with positive outcomes for people with developmental disabilities, which has been implemented for many years, while presenting the progress of human abilities and skills, and stabilization of the general persons physical and mental health. Equine-assisted therapy and activities can be easiest defined such as a therapy procedure that involves working with horses. As a result, equine-assisted therapy improves the emotional, physical, cognitive and social development of the therapy student. During therapy, people develop a connection with the horse, the therapy leader and other participants which helps them to improve social skills, self-confidence, trust and patience.

Considering the current case of equine-assisted therapy and activities in the Republic of Croatia, the conclusion is that the Republic of Croatia has room for improvement in riding therapy – there should be opened more facilities that will offer equine-assisted therapy and activities, legally regulate its implementation and enable educations for the qualification of therapy leaders and counselor.

Key words: motor abilities and skills, balance, socialization

1. UVOD

Postoje različite definicije koje određuju što je to terapijsko jahanje. Autori Zadnikar i Kastrin (2011) navode da je terapijsko jahanje terapijski proces koji koristi konja i ima pozitivne učinke na psihosocijalne i motoričke funkcije osobe. North American Riding for the Handicapped Association – NARHA prema Blažević (2014) navodi da je terapijsko jahanje upotreba konja kod osoba s invaliditetom koje postižu različite terapijske ciljeve: kognitivne, fizičke, emocionalne, socijalne, edukacijske i bihevioralne, dok u Pravilniku Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje stoji da je jahanje oblik konjaništva koji je namijenjen osobama s teškoćama u razvoju, osobama s psihičkim, emocionalnim i motoričkim poteškoćama te osobama s kroničnim bolestima, s ciljem rehabilitacije i unaprjeđenja kvalitete života. Prema Gvozdanović Debeljak i Buljubašić-Kuzmanović (2017) terminološka podjela terapijskog jahanja je definirana ciljevima terapijskog jahanja te stručnjacima koji ga provode. Primjena konja za terapiju se pojavljuje u tri temeljna područja: medicina, odgoj i obrazovanje te sport i rekreacija. Terapijsko jahanje objedinjuje hipoterapiju, pedagoško jahanje i voltažiranje, rekreativno i sportsko jahanje te vožnju i psihoterapiju pomoću konja (Krmpotić prema Jenko Miholić i Horvat, 2014).

Brojni autori najčešće koriste pojam „terapijsko jahanje“, no novi termin koji se koristi je „terapija i aktivnosti pomoću konja“, odnosno skupni naziv „intervencije pomoću konja“. Intervencije pomoću konja, u užem smislu, označava sve vrste terapija i aktivnosti koje su prilagođene djeci s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom, a kojima se postiže unaprjeđenje u psihofizičkom, kognitivnom, emocionalnom, senzomotoričkom i socijalnom razvoju uz pomoć konja (Hrvatski savez za intervencije pomoću konja – HSIPK, 2023).

Terapija pomoću konja se u Republici Hrvatskoj pojavljuje sredinom devedesetih godina, a udruge koje su započele program terapije su udruga „Krila“ iz Zagreba i udruga „Mogu“ iz Osijeka, dok je Hrvatski savez za terapijsko jahanje osnovan kao krovna udruga svih organizacija i udruga koje se bave programom terapijskog jahanja. Hrvatski savez za terapijsko jahanje se 2019. godine pripojio Hrvatskom konjičkom savezu osoba s invaliditetom te zasada na području Republike Hrvatske uz njih djeluju još Hrvatski savez za intervencije pomoću konja i Hrvatsko društvo hipoterapeuta kao glavni savezi koji okupljaju klubove, udruge i centre koji nude terapiju i aktivnosti pomoću konja.

2. POVIJEST I RAZVOJ TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA

Povijest proučavanja terapijskog jahanja počinje 1795. godine te su se prema bilješkama dr. Chassigne o terapiji jahanjem najbolji rezultati pokazali kod pacijenata koji boluju od hemiplegije, paraplegije i drugih neuroloških bolesti. Nadalje, prva znanstvena istraživanja o terapiji uz pomoć životinja su započela u SAD-u kada je psihoterapeut dr. Levinston uočio kako „njegov pas djeluje kao „ledolamac“ i „socijalni katalizator“ u kontaktu s djecom“ (Zuckerman, 2016, str. 193). Zbog njegovog istraživanja, započela su druga istraživanja i projekti na području terapije uz pomoć životinja.

Kao početak i razvoj terapijskog jahanja, Blažević i Gogić (2008) su naveli slučaj na Olimpijskim igrama u Helsinkiju kada je 1952. godine Liz Hartel, koja je bolovala od dječje paralize, osvojila srebrnu medalju u dresurnom jahanju u konkurenciji sa zdravim jahačima te je to postignuće privuklo pozornost ljudi koji se bave konjima i medicinskih stručnjaka te je jahanje za osobe s invaliditetom počelo dobivati na važnosti.

U Republici Hrvatskoj je 2000. godine osnovan Hrvatski savez za terapijsko jahanje kao središnja udruga svih organizacija i udruga koje se bave programom terapijskog jahanja, dok su program terapijskog jahanja pokrenule dvije udruge: udruga „Kрила“ iz Zagreba i udruga „Mogu“ iz Osijeka. Program terapije jahanjem postaje sve traženiji i popularniji oblik rehabilitacije kod osoba s poteškoćama u razvoju.

Ciljevi Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje su:

1. Unaprjeđenje kvalitete života osoba s poteškoćama uz korištenje programa terapijskog jahanja
2. Stručno osposobljavanje voditelja programa terapijskog jahanja po međunarodnim standardima
3. Osiguravanje pokretanja i rada programa terapijskog jahanja u novim područjima Republike Hrvatske
4. Upoznavanje zajednice o potrebi i mogućnosti terapije kroz interdisciplinarne aktivnosti kao što je terapijsko jahanje (Blažević i Gogić, 2008).

Autori Blažević i Gogić (2008) su 2006. godine proveli anketu među članicama Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje te su povratne informacije dobili od 21 udruge odnosno kluba. Kao rezultat njihove ankete dobili su uvid u trenutno stanje provođenja

aktivnosti koje se provode u udrugama za terapijsko jahanje. Provedenom je anketom uočeno kako većinu polaznika programa terapijskog jahanja čine upravo djeca s različitim poteškoćama, no nije zanemariv ni broj odraslih korisnika. Također, „da je terapijsko jahanje sve prihvatljivije, pokazuju podaci o uključenosti stručnih suradnika i volontera. Očigledno je da su stručnjaci različitih profila prepoznali pozitivno djelovanje terapijskog jahanja u rehabilitaciji djece i odraslih osoba s poteškoćama.“ (Blažević i Gogić, 2008, str. 460). S obzirom na nedovoljan broj stručno osposobljenih voditelja terapijskog jahanja, samo 12 voditelja u 22 udruge, prioritet Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje bi trebao biti educiranje potrebnog broja kvalificiranih stručnjaka što će dodatno poboljšati kvalitetu rada udruga i pomoći unaprijediti program terapijskog jahanja kao rehabilitacijski program (Blažević i Gogić, 2008).

Godine 2008. djelatnici Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje i Centra za rehabilitaciju „Stančić“ rekli su da svakodnevno pronalaze načine kako bi osigurali potreban broj konja, posebnu opremu i odgovarajući prostor jer program terapijskog jahanja nažalost ne uključuje sve zainteresirane kandidate, već postoje liste čekanja za terapiju te ni ne postoje registrirane udruge na svim područjima. U tadašnjih 21 udruzi imali su samo 87 konja, a u program terapijskog jahanja je tada bilo uključeno više od 1000 korisnika terapije (Blažević i Gogić, 2008).

3. TERAPIJA I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA

Područje terapije uz pomoć životinja – *animal assisted therapy* (AAT) označava proces u kojem su uključene životinje te mu je namjena poboljšanje čovjekovog zdravlja u fizičkom, socijalnom, emocionalnom i kognitivnom području (Tatković, Tatković i Krmpotić, 2018). Autorice navode kako „zadatak stručnjaka koji rade u terapijama uz pomoć životinja nije samo da se brinu o dobrobiti svojih klijenata nego i životinja koje su pomagači u terapijskom procesu“ (Tatković i sur., 2018, str. 52). Drugim riječima, „AAT je formalni, strukturirani skup sesija koji pomaže ljudima da postignu određene ciljeve u svom liječenju“ (DND, 11.12.2020.).

Zuckerman navodi da „na terapijski rad uz pomoć životinja liječnici upućuju djecu s tjelesnim, psihičkim ili duševnim poremećajima, s oštećenjem motorike ili zaostalom motorikom, s oštećenjima osjetila, djecu s poremećajima ponašanja (strahovi, agresivnost, hiperaktivnost, povučенost, depresija), a također i autističnu djecu“ (Zuckerman, 2016, str. 194).

Prema Zuckerman (2016) tri su osnovna područja koja ukazuju na potrebu za primjenom konja u terapiji:

- 1) područje medicine s „hipoterapijom“ ili terapijom s ciljem razvoja motorike invalidne osobe;
- 2) područje pedagogije i defektologije s „pedagoškim jahanjem“, „defektološkim jahanjem“ ili terapijom s ciljem razvoja osobnosti ponašanja djeteta;
- 3) područje sporta u kojem se govori o „rekreacijskom jahanju“ ili terapiji u cilju rekreacije, natjecanja, razvoja motivacije i sl.

Hipoterapija je složen fizioterapijski proces prilikom kojeg su bolesnici i konj sudionici unaprijed isplaniranog i osmišljenog medicinsko-terapijskog procesa, a čovjek je svojim pokretima tjelesno, emocionalno i socijalno uključen. Hipoterapija mora biti propisana od liječnika iz razloga što ima neurofiziološku osnovu te osobi treba biti pružen individualan pristup, a terapijski plan mora biti unaprijed osmišljen (Zuckerman, 2016).

O tretmanu i terapiji uz pomoć konja, Zuckerman govori da:

Nijedan drugi tretman ne nudi mogućnost invalidima s teškim oštećenjima motorike kretanje u prostoru u uspravnom položaju, koje može usmjeravati kako želi, na tuđim

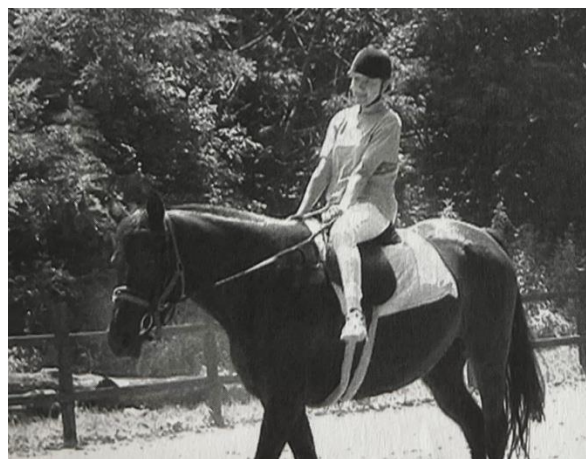
nogama! Razlog tome jest trodimenzionalno ljuljanje konjskih leđa kod pokreta konja (gore-dolje, lijevo-desno, naprijed-natrag), a rezultat je rotacija zdjelice i trupa jahača. (Zuckerman, 2016, str. 235)

Osoba mora tijekom jahanja neprestano djelovati u skladu s pokretima konja što mu predočava stvarno kretanje usprkos invaliditetu, a snagom mišića trupa mora se uspravljati i djelovati protivno sili teže te time prima osjećaj stabilnog i simetričnog položaja svojeg tijela. Hipoterapeuti trebaju neprekidno pratiti i paziti na položaj zdjelice invalidne osobe zbog stalnog njihanja (Zuckerman, 2016).

Zuckerman (2016) navodi da je jedna od pozitivnih posljedica hipoterapije ta da se progresija distrofije mišića osjetno zaustavlja iz razloga što su tijekom terapije aktivirani i bolesni mišići te su prisutni različiti pokreti tijela prilikom održavanja ravnoteže, koordinacije, senzomotorike i odgovarajućeg disanja.



Slika 1. Prikaz osobe tijekom hipoterapije uz pomoć vođenja konja (Krmpotić, 2003)



Slika 2. Prikaz osobe tijekom hipoterapije uz samostalno vođenje konja (Krmpotić, 2003)

Zdravstveno-pedagoško jahanje je složen terapijski postupak koji ima odgojnu funkciju te uključuje pedagoške, psihološke, sociointegrativne, fizioterapijske i rehabilitacijske elemente terapijskog postupka. Kod pedagoškog jahanja se radi o individualnom i osobnom pomaku uz pomoć konja te je u potpunosti usmjereno na razvoj osobe i njegovo jačanje emocionalnog, duševnog, tjelesnog i socijalnog stanja. Prema autorici „indikacije za provođenje terapije zdravstveno-pedagoškog jahanja i voltažiranja su: nepredvidivo i upadljivo asocijalno ponašanje, duševne smetnje, poremećaj osjetila, slaboumnost, problemi kod učenja, problemi opažanja, problemi govora, problemi na emocionalnom i socijalnom području“ (Zuckerman, 2016, str. 236). Navedena stanja kod osobe zapravo ukazuju na slabost, frustracije, hiperaktivnost, nedostatak volje i socijalne prilagodbe, sklonost agresiji i smanjenu toleranciju.

Prema Zuckerman (2016) terapija u smislu pedagoškog jahanja započinje najprije uspostavljanjem emocionalnog odnosa i kontakta s konjem, a zatim se kreće s planiranjem vježbi koje će se koristiti u terapiji. Kako bi terapija pokazala promjene ponašanja kod osoba, terapiju je važno provoditi uz konja koji je dresiran za njeno provođenje.

Ciljevi zdravstveno-pedagoškog jahanja se mogu podijeliti na više područja: područje motorike, emocionalno-spoznajno područje te socijalno područje. U području motorike treba raditi na poboljšanju tjelesnog držanja uz doživljavanje pokreta konja, poboljšanju ravnoteže i koordinacije, poboljšanju percipiranja vlastite tjelesne građe te smanjenju i oslobađanju tjelesne ukočenosti. Ciljevi u emocionalno-spoznajnom području su razvoj samopouzdanja i pozitivnog mišljenja o sebi, razvoj svijesti o vlastitoj odgovornosti, učenje opažanja i primanja kritika, jačanje tolerancije i samokontrole kod frustracija, smanjenje strahova te općenito jačanje vjere u vlastite sposobnosti. Ciljevi koji se provode u socijalnom području su međusobno druženje i stvaranje veza, održavanje postavljenih ciljeva, učenje i spremnost na kompromise, pozitivan odnos prema sposobnostima drugih, ublažavanje agresivnog ponašanja te razvoj samopouzdanja (Zuckerman, 2016).

Tim za pedagoško jahanje se sastoji od pedagoga, psihologa i defektologa koji su prošli dodatnu teorijsku i praktičnu naobrazbu o terapijskom jahanju. Pedagoško jahanje se može provoditi individualno i u grupama, najčešće od 4 do 6 djece (Zuckerman, 2016).

Sportsko, odnosno rekreacijsko jahanje invalida je terapija koja za ciljeve ima: rekreaciju, natjecanja, razvoj motivacije itd. Primarni cilj je socijalna integracija invalidnih osoba, a jahanje je jedini sport u kojem su invalidne osobe ravnopravne zdravim osobama.

Autorica navodi da „kod jahanja vrijede jednaki zahtjevi i za zdrave ljude i za invalide, a invalidi mogu svoje probleme kompenzirati posebnim pomagalicama kao što su specijalno napravljene uzde, sedla i stremeni“ (Zuckerman, 2016, str. 237). Osobe koje se žele baviti rekreacijskim jahanjem bi najprije trebale kod liječnika provjeriti svoju sposobnost za sportom. Važno je naglasiti kako se i osobe bez udova mogu baviti ovim sportom te postići vrlo dobre rezultate jer nedostatak udova nije prepreka za vježbanjem. Nakon amputacije određenog uda, kod osoba se može javiti narušeni osjećaj ravnoteže koji se može uvježbati i popraviti jahanjem. Rekreacijsko jahanje također može pomoći kod nekih blažih oštećenja kao što je iskrivljenje kralježnice te pokazuje brojne prednosti bavljenja sportom i integracije u društvo (Zuckerman, 2016).

Hipoterapiju provode fizioterapeuti i rehabilitatori, terapiju pomoću konja provode pedagozi, socijalni pedagozi, psiholozi, radni terapeuti i logopedi, pedagoško jahanje ili učenje pomoću konja nude pedagozi, psiholozi, učitelji i odgojitelji, dok se rekreativnim i sportskim jahanjem za osobe s teškoćama u razvoju bave voditelji škole jahanja i treneri jahanja (Tatković i sur., 2018).



Slika 3. Terapijsko jahanje (Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja “Mogu” Osijek, 2023)

Brojni autori najčešće koriste pojam „terapijsko jahanje“, no u zadnje vrijeme se koristi pojam „terapija i aktivnosti pomoću konja“, odnosno skupni naziv „intervencije pomoću konja“. Prema Stojnović (2015) pojam „intervencije pomoću konja“ označava široko prihvaćen terapijski postupak koji za cilj ima unaprjeđenje kvalitete života djece i odraslih

osoba s određenim teškoćama u razvoju, a koji se ostvaruje pomoću konja kao partnerima. Autorica u svojoj knjizi navodi da je terapija pomoću konja „terapijski postupak u kojemu se za korisnika izrađuje posebno napisan program rada s postavljenim terapijskim ciljevima, opisom izabranih metoda, postupaka i upotrebe rekvizita i didaktičkoga materijala te vođenom analizom evaluacije terapijskih postupaka“ (Stojnović, 2015, str. 8). S druge strane, aktivnosti pomoću konja označavaju aktivnosti koje imaju općenito postavljene ciljeve za svakog korisnika programa te ne zahtijeva evaluaciju terapije. Aktivnosti pomoću konja se najčešće provode u skupinama, a provode ih osobe raznovrsnih struka, ali sa završenom dodatnom obukom za to područje (Tatković i sur., 2018).



Slika 4. Aktivnosti pomoću konja (Tatković i sur., 2018)



Slika 5. Aktivnost pomoću konja (Tatković i sur., 2018)

Korisnici programa intervencija pomoću konja su djeca s teškoćama u razvoju – tjelesnim, emocionalnim, intelektualnim, osjetilnim te poremećajima funkcija ili višestrukim oštećenjima te osobe s invaliditetom – tjelesnim, emocionalnim, intelektualnim ili osjetilnim oštećenjima (Tatković i sur., 2018).

3.1. Uvjeti za provedbu terapije i aktivnosti pomoću konja

Terapija i aktivnosti pomoću konja je skup terapijskih postupaka koji za cilj imaju unaprjeđenje čovjekovog stanja, a provodi se po zadanom planu. Kako bi se terapija mogla nesmetano provoditi, trebaju biti ispunjeni uvjeti za njenom provedbom. Kao jedan od najvažnijih uvjeta za provedbom možemo spomenuti materijalne uvjete te svakako, tim za terapiju i aktivnosti pomoću konja.

3.1.1. Materijalni uvjeti

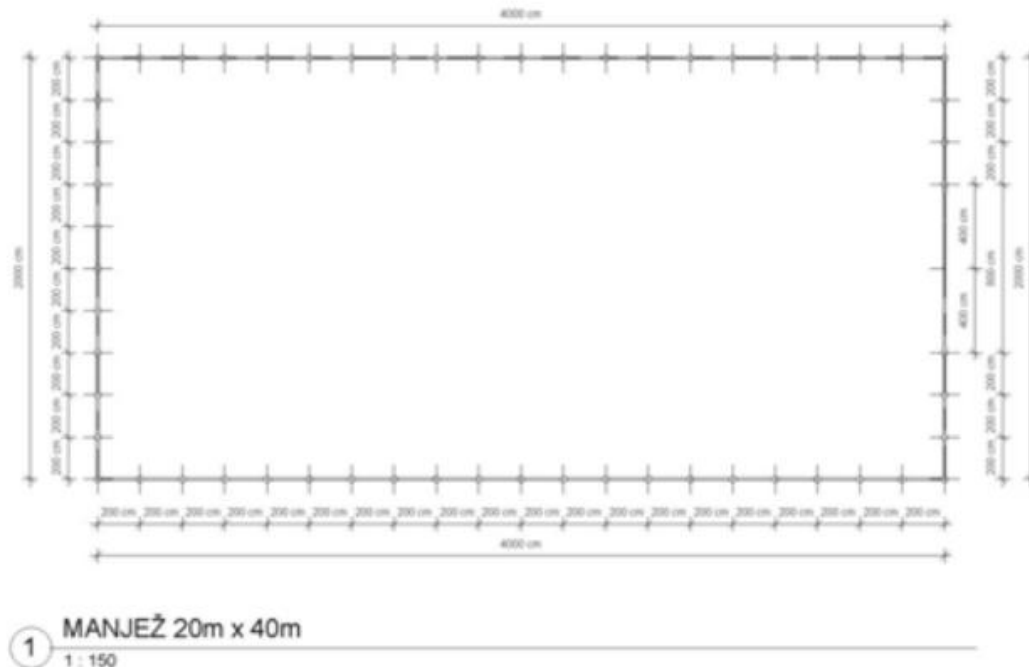
Za uvođenje i realiziranje programa terapijskog jahanja najvažnije je da u zajednici postoji interes za pokretanjem terapije uz pomoć konja, odnosno interes lokalne zajednice, roditelja, korisnika programa te nevladinih organizacija i udruga (Blažević i Gogić, 2008). Kako bi se program terapije pokrenuo, nužno je ispuniti materijalne i tehničke uvjete, a uz to je potrebno osoblje kvalificirano za specifična znanja i vještine iz konjaništva i medicine.

Organizacija i realizacija programa terapije pomoću konja može biti ostvarena unutar postojećih konjičkih klubova, udruga i centara, ili pokretanjem i otvaranjem novih nevladinih organizacija specijaliziranih za terapiju jahanjem te je stoga od velike važnosti povezivanje i surađivanje s već postojećim udrugama za terapiju jahanjem.

Neki od nužnih materijalnih uvjeta koji trebaju biti ispunjeni su postojanje jahališta ili manježa, rampe za pojahivanje, štale za konje, spremište za sijeno te prostorije za ured i dnevnik boravak (Krmpotić, 2003).

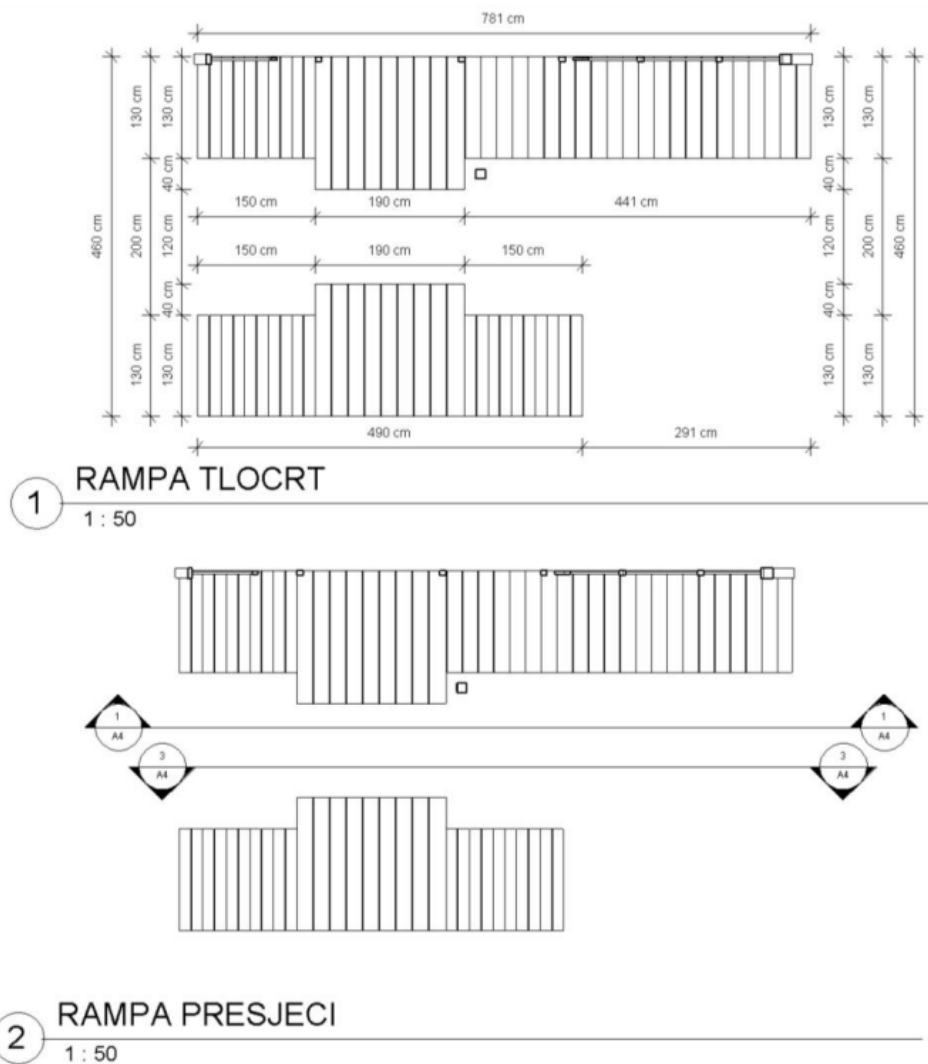
Jahalište je neophodno za kvalitetnu provedbu terapije te predstavlja uvjet za sigurnije jahanje. Trebalo bi biti malo povišeno od ostalog terena i ograđeno drvenom ogradom s pomičnim vratima. Ispod jahališta se postavljaju drenažne cijevi koje moraju biti spojene na više bunara koji su ukopani u zemlju te su spojeni na cijev koja je spojena na kanalizaciju.

Veličina manjeg jahališta bi trebala biti 20 x 40 metara te je dovoljno za održavanje satova grupi do 6 osoba (Krpmotić, 2003).



Slika 6. Prikaz ograđenog malog manježa (Blažević i Kolman, 2010)

Uz jahalište bi se trebala nalaziti rampa za uzjahivanje ili pojahivanje za osobe s invaliditetom. Rampa treba biti postavljena u blizini vrata jahališta kako bi polaznik terapije mogao ući na jahalište odmah nakon pojahivanja. Nadalje, o rampi za pojahivanje, autorica kaže „rampa s jedne strane ima stepenice a s druge kosinu te rukohvat. Obično je napravljena od dvije paralelne rampe, kako bi i na strani suprotnoj od one gdje je jahač mogao stajati pomoćnik, te kako se konj ne bi mogao odmaknuti od stranice rampe“ (Krpmotić, 2003, str. 181). Također, rampa ima mogućnost penjanja i silaska s obje strane te je to izrazito važno za pomagače koji mogu paralelno s jahačem silaziti s rampe i pružati mu pomoć dok izlazi iz rampe.



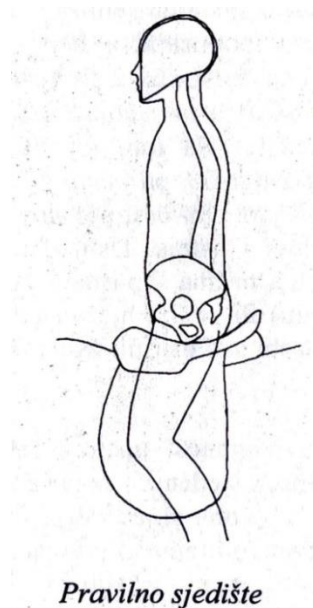
Slika 7. Tlocrt i presjeci pravilno postavljene rampe za jahanje (Blažević i Kolman, 2010)

3.1.2. Konj

Terapija je postupak koji pomaže u liječenju i ozdravljenju osoba. U terapiji jahanjem, konj je vrlo važan sudionik te je njegova uloga zaista velika i ključna tijekom cijelog procesa terapije. Prema Tatković i sur. (2018) izrazito je bitno izabrati pravoga konja za terapiju jer je to važan preduvjet za uspješnu terapiju. Krmpotić (2003) navodi kako je konj, koji već više stoljeća pomaže čovjeku, sada dobio novu ulogu u rehabilitaciji osoba s invaliditetom. Stojnović (2015) ističe činjenicu da svim polaznicima terapije ne odgovara isti konj i da je bitno obratiti pažnju na osobine konja: njegov temperament, poslušnost i strpljivost te njegovu građu. Fizički podražaji koji se javljaju prilikom hodanja konja prenose se osobi kao ritam pokreta te ga to potiče na koordinaciju pokreta, prilagođavanje svog tijela i uspostavljanje

ravnoteže (Janura, Svoboda, Dvorakova, Cabell, Elfmark i Janurova, 2012). Autori Matsuura, Takita, Shingu, Kondo, Matsui, Hiraga, Asai, Hiroshi i Okubo (2003) također navode da se prilikom hoda položaj konjskoga tijela ponekad mijenja dok se fizički podražaji osobi prenose kao ritam pokreta. Prema Stojnović (2015) podražaji pokreta koji se ponavljaju prilikom gibanja utječu na centar za motoriku u središnjem živčanom sustavu te potiču stvaranje pravilne motoričke slike kod osobe kao temelj za pravilnim pokretima.

Prilikom jahanja, konj svojim hodom kod osobe uzrokuje kretnje u zdjelici, aktivira mu živce i mišiće te potiče njegov hod tako da osobu „uči“ hodanju bez opterećenja i naprezanja nogu i zglobova. Ritmičke kretnje hoda prilikom specifičnog položaja osobe i toplina koju konj prenosi, uzrokuju regulaciju mišićnog tonusa osobe, poboljšavanje ravnoteže, motorike i krvotoka te potiču rad svih unutarnjih organa (Jenko Miholić i Horvat, 2014). Također, konj svojim kretnjama neprestano osobu izbacuje iz ravnoteže te je osoba potaknuta aktivirati prednje i stražnje mišićne skupine trupa kako bi održala ravnotežu (Krmpotić, 2003).



Slika 8. Neutralan i pravilan položaj zdjelice (Krmpotić, 2003)

3.1.3. Tim za terapiju i aktivnosti pomoću konja

Tim za terapiju pomoću konja se, prema navodu autorice Šuvak (2001), sastoji od kompetentnih osoba koje surađuju te djeluju u skladu sa zadanim ciljem terapije kako bi djetetov rast i razvoj bio uspješan. Sudionici terapije su voditelji terapije ili instruktori, volonteri, jahači odnosno polaznici terapije te svakako, kao ključan sudionik – konj.

Kao dodatni uključeni sudionici terapije su roditelji te stručni suradnici i članovi udruge i kluba koji provodi program terapije.

Voditelji terapije

Voditelji terapije su osobe koje izravno provode i sudjeluju u organizaciji terapije jahanjem. Voditelji terapije i aktivnosti pomoću konja bi trebale biti stručne osobe koje će slijediti zadane ciljeve terapije. Voditelji mogu biti edukacijski rehabilitatori, fizioterapeuti i radni terapeuti, logopedi, ali moraju imati dodatnu edukaciju o terapijskom jahanju te bi bilo idealno kada bi voditelj terapije i sam bio jahač. Uloga voditelja je izrazito bitna, stoga bi trebao posjedovati potrebne osobine, a jedna od najbitnijih je potpuna predanost terapiji koja se očituje u predanosti polaznicima i predanosti konjima. Voditelji tijekom terapije trebaju maksimalno aktivno uključivati polaznike. Ako se osoba odbija uključiti u terapiju, voditelj bi ju trebao usmjeriti u neku drugu aktivnost. Kao jedan od važnijih zadataka voditelja je stvaranje pozitivne i ugodne atmosfere te usmjerenost na polaznika terapije. Voditelj terapije bi također trebao imati sposobnost improvizacije i otvorenost prema svakom pojedincu te ne bi trebao slijepo slijediti zadane ciljeve terapije. Kako bi terapija bila što uspješnija, voditelji bi trebali pomagati osobama zadržavati pažnju u određenim aktivnostima, stoga je bitno pružati pozitivne refleksije i pohvale te podržavati osobe kako bi se što duže zadržale u aktivnostima. Uloga voditelja nije samo briga o polaznicima terapije i uočavanje ograničenja i mogućnosti pojedinaca, već i priprema konja i okoline te prilagodba potrebne opreme (Tatković i sur., 2018).

Volonteri

Prema Zuckerman (2016) primarna uloga volontera prilikom terapijskog jahanja je voditi konja i pomagati osobi-jahaču tijekom jahanja. Volonteri također vode brigu o konju: čiste ga, podižu kopita, stavljaju opremu, vode konja, hodaju pored konja itd., a uz to obavljaju i poslove koji su važni za održavanje farme. Volonteri su neizostavan dio tima za

terapijsko jahanje jer osobe s invaliditetom ne mogu jahati bez njihove pomoći i potpore. Sve udruge koje provode terapijsko jahanje za osobe s teškoćama imaju pomoć volontera.

Iako je volonterstvo neplaćeno, ima sve više mladih osoba koje žele pružiti svoje vrijeme i pomoći drugim osobama. Nadalje, kako bi tim za terapijsko jahanje bio kvalitetan i terapija bila uspješna, volontere je također potrebno kontinuirano i profesionalno pripremati za njihov rad s ljudima (Zuckerman, 2016).

Polaznici terapije

Najčešći polaznici terapije su upravo djeca, i to ona koja koriste jahanje kao metodu terapije. Autorica Šuvak (2004) u svojoj literaturi navodi dvije osnovne vrste jahača, odnosno polaznika terapije, a to su djeca s tjelesnim oštećenjima i djeca s ne tjelesnim oštećenjima. Djeca s tjelesnim oštećenjima su ona koja boluju od artritisa, amputacije, mišićne distrofije, ozljede kralježnice, cerebralne paralize, sljepoće, gluhoće i traume glave. Djeca s ne tjelesnim oštećenjima su ona koja imaju intelektualne poremećaje, poremećaje u percepciji te različite emocionalne poremećaje, a u njih ubrajamo autizam, emocionalna oštećenja i poteškoće, poteškoće u govoru, poremećaje u razvoju (mentalna retardacija i dr.), smanjene sposobnosti učenja te nepostojanje djelovanja na društveno prihvatljiv i primjeren način.

Osobe su na terapiju jahanjem najčešće upućene od strane osobnog liječnika, specijalista ili terapeuta, preporukom od strane institucije kao što je škola ili vrtić te osobnom odlukom roditelja.

Ostali sudionici

Ostali sudionici koji su važni u cijelom procesu terapije jahanjem su roditelji i bliske osobe djeteta, učitelji, uža društvena zajednica te udruga. Roditelji i bliske osobe djeteta su važni sudionici u terapiji i cijelom procesu iz razloga što oni najbolje poznaju svoje dijete te terapijskom timu mogu najbolje objasniti djetetove navike, njegovo uobičajeno ponašanje te njegove mogućnosti, a nakon terapije imaju uvid u djetetove reakcije na terapiju (Tatković i sur., 2018). Udruga u kojoj se odvija program terapije pomoću konja ima važnu zadaću u cijelom procesu te članovi udruge trebaju organizirati programe, radionice i razne praktične aktivnosti za djecu i roditelje.

3.2. Metode i postupci u terapiji i aktivnostima pomoću konja

Autorica Jančić (2010) u svojem priručniku navodi da je sat terapije jahanjem sastavljen od niza etapa te da se sat najčešće odvija u trajanju jednog školskog sata – 45 minuta, ali da se dijete najčešće zadrži i do 60 minuta zbog pripreme za terapiju. Terapija i aktivnosti jahanjem se provode više puta tjedno kako bi djeca imala kontinuiranost u terapiji. Isto tako, u provedbi terapije važna je spremnost na fleksibilnost, i to iz razloga što su u satu terapije moguća česta odstupanja od zadataka te je važno prilagoditi zadatke potrebama djeteta što povremeno zahtijeva improvizaciju u terapiji, pritom pazeći da metoda terapije ne odstupa previše od postavljenog zadatka.

Struktura sata terapije pomoću konja (Krmpotić, 2003)

Kako bi sat terapije mogao započeti, najprije treba provjeriti je li spremno sve što je potrebno:

- 1) pripremljeni konji
- 2) spremna jahaća arena
- 3) plan sata: tema, ciljevi i vježbe
- 4) dovoljan broj volontera: vodič i pratioci jahača
- 5) svi potrebni rekviziti za provedbu sata: čunjići, kante, lopte...

Nakon provjere, slijedi zagrijavanje konja za što su zaduženi volonteri vodiči te zagrijavanje jahača, odnosno polaznika terapije.

Struktura sata se sastoji od sljedećih dijelova:

- 1) pojahivanje – postoje različite vrste pojahivanja ovisno o težini teškoća polaznika i dostupnoj opremi; može biti obično pojahivanje s tla, s bloka ili s rampe; zahtijeva pomoć minimalno tri volontera te mora biti nadgledano i vođeno od strane voditelja terapije
- 2) provjera opreme i podešavanje stremena – svakom polazniku terapije je nužno prilagoditi opremu i postaviti stremene na određenu dužinu
- 3) vježbe na konju – zagrijavanje na konju, individualno sa svakim polaznikom
- 4) najava teme i demonstracija – objasniti temu sata i demonstrirati vježbe koje će se odrađivati na tom satu

- 5) rad na navedenoj temi – glavni dio sata, polaznici terapije vježbaju istovremeno, ali se treba paziti da su vještine i mogućnosti svakoga u grupi na približno istoj razini
- 6) igra, odnosno zabavna aktivnost – opuštajuća igra koja služi za relaksaciju polaznika nakon terapije: treba biti prilagođena polaznicima da ju mogu izvesti kako bi i dalje bili motivirani za rad
- 7) sjahivanje – završni dio sata terapije; kao i pojahivanje može biti izvedeno na rampi ili uz pomoć te mora biti nadgledano i vođeno od strane voditelja terapije dok volonteri pomažu polaznicima u silasku

Postoje određena pravila koja se moraju poštovati tijekom sata terapije uz pomoć konja. Prvo pravilo naglašava da sigurnost svih sudionika mora uvijek biti na prvom mjestu. Drugo pravilo glasi da bi se sat terapije trebao provoditi u ograđenom jahalištu koje je označeno oznakama za dresurno jahanje. Treće pravilo ističe da u grupi ne smije biti više od 6 jahača. Četvrto pravilo napominje da bi jahači trebali biti sličnih sposobnosti i slične dobi. Peto pravilo se odnosi na strukturu sata i način rada koji treba biti prilagođen sposobnostima i dobi jahača. Šesto pravilo je to da sat terapije mora biti zabavan, a ne monoton. Sedmo i zadnje pravilo pojašnjava da sat terapije mora sadržavati jednu temu koja će se provoditi i provlačiti tijekom cijelog sata terapije. Ako su svi jahači brzo usvojili određenu radnju, može se započeti novi zadatak s tim da se treba poštovati logičan slijed zadataka (Krpmotić, 2003).

Kao jedna od značajnih čimbenika u jednom terapijskom satu je komunikacija između voditelja i polaznika terapije. Komunikacija bi trebala biti ugodna i pozitivna. Važno je da voditelji terapije govore glasno tako da ih svi čuju, da se koristi jezikom tako da ga svi razumiju te da se nalazi na mjestu gdje će ga svi u grupi vidjeti. Prilikom komuniciranja, voditelji bi polaznicima trebali pružati pozitivne izjave jer je njih lakše pratiti od negativnih (npr. „Gledaj naprijed!“ umjesto „Ne gledaj dolje!“), biti postupni u svojim uputama koje daju te koristiti doslovan govor. Također, treba raditi na neverbalnoj komunikaciji. Ako se neki polaznik koristi znakovnim jezikom, voditelj terapije bi trebao naučiti barem toliko od znakovnog jezika kako bi mogao potkrijepiti svoje instruiranje. Treba paziti na geste i govor tijela te izraz lica tijekom terapijskog sata, poticati kontakt očima i koristiti taktilni način komunikacije, u vidu postavljanja osobe u pravilan položaj za jahanje (Krpmotić, 2003).

3.3. Ciljevi terapije i aktivnosti pomoću konja

Terapije i aktivnosti pomoću konja imaju mnogo ciljeva, koji se postavljaju ovisno o pojedinom djetetu koje je polaznik terapije. Ciljevi terapije su najčešće unaprjeđenje motoričkih sposobnosti i vještina, socijalizacija te smanjenje poremećaja u ponašanju. Autorice također u ciljevima terapije navode i unaprjeđenje vještina potrebnih za učenje te unaprjeđenje sposobnosti integracije senzornih podražaja u logične informacije potrebne za uspješno i kvalitetno funkcioniranje u vlastitoj okolini (Tatković i sur., 2018).

Prema Krmpotić (2003) vještine koje se žele unaprijediti i ojačati kod osoba s invaliditetom su:

- 1) razvijanje statične i dinamične ravnoteže – pri sjedenju ili kretanju
- 2) unaprjeđenje držanja tijela
- 3) unaprjeđenje okulomotorne koordinacije
- 4) unaprjeđenje osjećaja za smjer: lijevo – desno
- 5) osiguravanje mogućnosti samostalnog kretanja
- 6) istezanje, pokretanje i jačanje mišića
- 7) razvijanje svijesti o drugima
- 8) razvijanje osjećaja odgovornosti prema drugima i za timski rad
- 9) sposobnost rješavanja i svladavanja problema
- 10) razvijanje sposobnosti planiranja i ispunjavanja ciljeva
- 11) razvijanje komunikacijskih vještina
- 12) razvijanje samodiscipline te samopouzdanja

Kako bi terapija bila usmjerena unaprjeđenju vještina i uspješna, postavljaju se ciljevi koji su individualni te mogu biti kratkoročni ili dugoročni, ali s realnim očekivanjima. Iz tog razloga ciljeve je bitno podijeliti u tzv. SMARTER kriterije postavljanja ciljeva:

S (specific) – cilj treba biti određen i jasan

M (measurable) – cilj treba biti mjerljiv

A (achievable) – cilj treba biti dostižan i ostvariv

R (recordable) – cilj treba biti postavljen u obliku koji omogućava praćenje napretka

T (time based) – ostvarivanje cilja treba biti vremenski zadano

E (enjoyable) – osoba treba uživati u onome što radi kako bi i dalje imala motivaciju

R (realistic) – cilj treba biti realan (Krmpotić, 2003).

4. PSIHIČKE I TJELESNE INDIKACIJE I KONTRAINDIKACIJE ZA TERAPIJU POMOĆU KONJA

Prema Zuckerman (2016) postoji mnogo ljudi s nekom vrstom fizičkih, emocionalnih i mentalnih poteškoća. Fizičke teškoće možemo lako vidjeti, a one emocionalne i mentalne je teže prepoznati. Nadalje kaže da se u literaturi o jahanju i terapiji pomoću konja navode brojna tjelesna stanja i teškoće koja se mogu liječiti terapijskim jahanjem, a to su:

- 1) zakrivljenost kralježnice manjeg intenziteta – skolioza, kifoza i lordoza
- 2) tzv. „šuplja“ leđa – bolest kod koje nema strukturalnih promjena u leđnoj moždini
- 3) dječja paraliza – dovodi do oduzetosti jedne ili više grupa mišića
- 4) epilepsija – poremećaj centralnog živčanog sustava
- 5) traume glave s neurološkim oštećenjima
- 6) multipla skleroza – uz nju ataksija i spastičnost mišića trupa i udova
- 7) blaži oblici mišićne distrofije
- 8) određena tjelesna stanja nakon moždanog udara s perifernim neurološkim ispadima – hemipareza, s govornim smetnjama ili bez
- 9) cerebrovaskularni udar – krvarenje ili blokada u mozgu izazivaju različite stupnjeve oštećenja
- 10) stanja nastala kao posljedica drugih bolesti ili uzroka – gluhoća i sljepoća
- 11) stanja nakon amputacije udova izazvane traumom ili kirurškim zahvatom radi neke bolesti
- 12) sistematske upalne bolesti zglobova u fazi remisije.

Postoje brojni karakteristični psihički problemi osoba s kojima se terapeuti često susreću. Prema brojnim autorima među psihičkim problemima koji zahtijevaju terapiju pomoću konja mogu biti depresija, anksioznost, tuga, ADHD, autizam i poremećaji prehrane (Sudekum Trotter i Baggerly, 2019). Također kod osoba se javljaju brojni emocionalni problemi ili nesposobnost iskazivanja emocija na društveno prihvatljiv način, a to može biti potaknuto mnogobrojnim uzrocima. Kao vrlo čest uzrok se navode neprimjereni očekivanja, posebno roditelja i bliskih osoba te nedostatak brige okoline i manjak interesa za dijete. Prema Itković i Boras (2003) neprimjereni stavovi okoline također mogu uzrokovati emocionalne probleme osobe koja ne želi te stavove prihvatiti. S druge strane, velik broj djece ima razne teškoće u učenju koje se mogu pojaviti iz različitih razloga. Neki od uzroka teškoća u učenju su disleksija i disgrafija jer su osobi smanjene sposobnosti čitanja i pisanja. Isto tako, neke

osobe mogu zbog lezija na mozgu imati slabiju koncentraciju i kratkotrajnu pažnju što zatim blokira učenje (Itković i Boras, 2003). Ipak, najveći broj djece koja imaju neki oblik teškoća u učenju imaju i teškoće koncentracije, dok teškoće koncentracije imaju i osobe s različitim emocionalnim problemima. Zbog toga Itković i Boras (2003) navode kako osobama koje imaju neki oblik emocionalnih problema ili pokazuju neprimjereno socijalno ponašanje treba stručna pomoć kako bi se naučili svladati svoje probleme te naučili kako komunicirati s okolinom.

Postoji mnogo dokaza da za velik broj osoba, terapija uz pomoć konja i konj kao terapijsko sredstvo, može pomoći u izgradnji samopouzdanja i samosvijesti, pomoći u pružanju motivacije za učenje te osjećaju sigurnosti (Zuckerman, 2016). Osobama se jahanjem i kroz brigu za konja razvijaju mnoge različite sposobnosti. Kroz rutinu koju prolaze, uz njihov pozitivan stav, razvijaju i uče se zadržavanju pažnje na duže vrijeme, unaprjeđenju spretnosti i koordinaciji pokreta, prostornim odnosima, poboljšanju komuniciranja i slušanja, gledanju i pamćenju, unaprjeđenju samokontrole i samopoštovanja, razvijaju osjećaj ponosa, kontroliranju straha te razvijaju suradnju i osjećaj za životom u zajednici (Krmptić, 2003). Također, osobe se kroz terapiju jahanjem uče kako upravljati vlastitim emocijama te kontrolirajući konja uspijevaju kontrolirati sebe i vlastite postupke.

S druge strane, prema Itković i Boras (2003) postoje i određena tjelesna stanja kod kojih terapijsko jahanje ne može pomoći, već naprotiv može prouzročiti pogoršanje te se navode kao kontraindikacije za terapijsko jahanje, a to su:

- 1) određene upale zglobova
- 2) nestabilnost vratne kralježnice kao posljedica trzajne ozljede
- 3) nedostatak kosti lubanje nakon postupka kraniotomije
- 4) iščašenje kukova
- 5) osteoporoza težeg stupnja
- 6) osteogenesis imperfecta ili bolest krhkih kostiju
- 7) izražena oštećenja kralježnice
- 8) hidrocefalus s povišenim intrakranijalnim tlakom
- 9) neuromuskularne bolesti s izraženim umorom mišića
- 10) epilepsija – ako je bilo napadaja unutar 6 mjeseci
- 11) izraženi problemi kod spine bifide
- 12) izraženi problemi kod moždanog udara

- 13) amputacija dijela zdjelice
- 14) izražene komplikacije kod dijabetesa
- 15) kod kardiovaskularnih izraženih problema
- 16) hemofilija
- 17) izražena pretilost
- 18) kod otvorenih rana
- 19) tumori.

5. POZITIVNI ISHODI I REZULTATI TERAPIJE I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA

Terapija uz pomoć konja je terapijski postupak koji za cilj ima unaprjeđenje kvalitete života djece i odraslih osoba s određenim teškoćama u razvoju, a koji se ostvaruje pomoću konja kao partnerima te se za svakog polaznika terapije izrađuje posebno napisan program rada s postavljenim terapijskim ciljevima, opisom izabranih metoda, postupaka i upotrebe materijala te se provodi evaluacija terapijskih postupaka. Terapiju vodi instruktor terapijskog jahanja koji je, osim što ima potrebno znanje i vještine vezane uz konjaništvo, prošao i dodatnu edukaciju o obuci konja za terapiju te edukaciju o indikacijama, kontraindikacijama, sadržajima i ciljevima terapije kako bi se terapijom mogli ostvariti postavljeni fizioterapijski, psihoterapijski i socioterapijski ciljevi.

Istraživanjima o terapiji uz pomoć životinja uočeno je kako terapija pomaže u smanjenju nastanka srčanih i koronarnih bolesti, a razgovor sa životinjama i milovanje snižava krvni tlak te smanjuje napetost mišića lica, što dovodi do osjećaja sreće i sigurnosti te smanjuje osjećaj psihičkog stresa (Zuckerman, 2016).

Zuckerman (2016) u svojoj knjizi spominje Prvu međunarodnu konferenciju o pet-terapiji u Republici Hrvatskoj koja je održana 2014. godine u Medulinu gdje su prezentirana istraživanja o pozitivnom utjecaju terapije uz pomoć životinja. Istraživanja su pokazala da terapija i odnos sa životinjama uvelike pomaže i koristi djeci, zapostavljenoj i zlostavljanoj djeci i odraslima, starijim osobama, fizički ili psihički hendikepiranim osobama te zatvorenici. Također se pokazalo da terapija uz pomoć životinja ima djelotvoran učinak na ljudsko ponašanje, bezvoljnost i psihičko raspoloženje te na subjektivni osjećaj zdravlja, a kod bolesne djece se smanjuje tjeskoba i strah.

Brojni autori smatraju kako se tijekom terapije jahanjem razvija ravnoteža i osjećaj za simetriju. Autori Stanton, McKissock i Dailey (2011) objašnjavaju da pokreti konja istovremeno uzrokuju kretanje osobe u smjeru naprijed-natrag, sa strane na stranu te rotacijsko kretanje što ju izbacuje iz ravnoteže, a kako bi se održala pravilna ravnoteža njeni se mišići stežu i opuštaju. Autor Sterba (2007) u svojem članku ističe rezultate pet istraživanja u hipoterapiji i pet u rekreativnom jahanju koji ukazuju na poboljšanje u gruboj motorici kod djece oboljele od cerebralne paralize što se može objasniti položajem i pokretima djetetove zdjelice prilikom jahanja te postizanjem ravnoteže tijekom pokreta konja, promjene smjera i brzine kretanja.

Kao jedan od tjelesnih utjecaja terapije je i poboljšanje koordinacije, brži refleksi i bolje motoričko planiranje kod osoba, ovaj pozitivan rezultat terapije se dobiva jer jahanje zahtijeva dobru koordinaciju pokreta. Refleksi osobe se poboljšavaju tako što ih ponavljanje određenog redoslijeda pokreta nužnog za kontroliranje konja ubrzava te pritom pomaže u motoričkom planiranju idućih pokreta. Također, jahanjem konja se jačaju mišići zbog njihove povećane primjene. Isto tako, jahanje pokreće i neke druge mišiće koje nije moguće angažirati uobičajenim vježbanjem i terapijom, a mogu se vježbati i različite grupe mišića, što u konačnici vodi do boljeg međusobnog djelovanja mišića (Blažević i Kolman, 2010).

Terapija jahanjem dovodi do rastezanja ukočenih mišića nogu, ali i mišića trbuha i leđa te mišića ruke i šake. Također dolazi do popuštanja grčeva jer se napetost mišića smanjuje ritmičkim pokretima konja te toplinom konja (Blažević i Kolman, 2010). Povećava se pokretljivost zglobova, poboljšava se stabilnost zglobova te smanjenjem grčeva dolazi do povećanja opsega pokreta (Tatković i sur., 2018). Također popuštanjem grčeva i povećanjem opsega pokreta sprječava se pojava abnormalnih pokreta. Isto tako dolazi do poboljšanja cirkulacije i disanja.

Blažević (2014) navodi da su osim fizičkih učinaka i rezultata aktivnosti, bitni i oni psihološki. Kod psiholoških ishoda bitno je naglasiti općenito dobro osjećanje osobe, poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja koje se stječe izvršavanjem i usavršavanjem vještina. Jahanje također dovodi do osjećaja uspjeha te povećanog zanimanja za vanjski svijet i vlastiti život.

Jahanje može unaprijediti emocionalnu kontrolu i samodisciplinu te prepoznavanje i kontrolu vlastitih emocija. Također, jahanje konja može imati i pozitivan utjecaj na razvoj djetetovih kognitivnih sposobnosti i raspoloženje djeteta (Tatković i sur., 2018).

Jahanje isto tako uz fizičke i psihološke ishode, ima i socijalne rezultate koji se razvijaju. Kao jedan od rezultata terapije je smanjena socijalna isključenost osoba s teškoćama, iz razloga što terapija jahanjem u svojim programima za osobe s teškoćama u razvoju sadrži mnoge aktivnosti koje su usmjerene na povećanje socijalne uključenosti (Đuretić, Mandić Vidaković i Bulka, 2016). Jahanje se najčešće provodi kao grupna aktivnost te osobe dijele zajedničko iskustvo jahanja što pomaže u izgradnji prijateljstva. Isto tako, osobe neprestano doživljavaju nova iskustva što im pomaže u osobnoj izgradnji. Tatković i sur. (2018) navode da istraživanja također pokazuju i potvrđuju pozitivan utjecaj konja na oblike ponašanja osobe i učenje socijalnih vještina, kao što je na primjer čekanje na red.

Blažević (2014) navodi kako program terapije ima pozitivne učinke u terapijskom smislu, kao i u opće društvenom. Terapijsko jahanje objedinjuje mnogo toga: kod djece razvija prirodan i ispravan odnos prema svojoj okolini i drugima, pruža mogućnosti druženja djece s određenim poteškoćama s djecom bez poteškoća te u konačnici pomaže razviti što samostalnije osobe prihvaćene u svojoj okolini.

Isto tako, terapija uz pomoć konja doprinosi razvijanju socijalnih kompetencija, kao što su strpljenje, empatija, suradnja s drugima, kontrola vlastitih reakcija i emocija, poštivanje pravila i usvajanje društvenih vrijednosti. Terapija osobama pomaže u pamćenju redoslijedu naredbi tijekom aktivnosti te usvajanju naprednijih vještina potrebnih za jahanje za što je nužna dobra kontrola vlastitoga tijela i pokreta (Tatković i sur., 2018).

6. TERAPIJA I AKTIVNOSTI POMOĆU KONJA I DJECA

Djeca su najčešći polaznici terapije i aktivnosti pomoću konja. Autorica Zuckerman (2016) navodi da liječnici prepisuju terapiju pomoću konja djeci s tjelesnim, psihičkim ili duševnim teškoćama, s oštećenjima motorike ili zaostalom motorikom, s oštećenjima osjetila, djecu s poremećajima u ponašanju kao što su strahovi, agresivnost, hiperaktivnost, povučенost i depresija te autističnu djecu. Olbrich prema Zuckerman (2016) kaže da rad sa životinjama doprinosi razvoju djetetove mašte i sposobnosti doživljavanja svijeta oko sebe te ostvaruju i spoznaju vlastite vrijednosti.

Djeca se kroz terapiju i aktivnosti pomoću konja susreću s novim izazovima i aktivnostima koje potiču adaptivne funkcije, što im pomaže i olakšava razvijanje i održavanje pozitivnih socijalnih odnosa. Terapija pomoću konja ima pozitivan utjecaj na usvajanje, unaprjeđivanje i potvrđivanje socijalnih vještina i kompetencija te na emocionalni razvoj djece s poteškoćama u razvoju – u reguliranju djetetova ponašanja, kontroliranju emocija i razvoju socijalne osjetljivosti za druge osobe (Đuretić i sur., 2016).

Prema Jenko Miholić i Horvat (2014) terapija i aktivnosti pomoću konja ima pozitivan utjecaj na djecu s poteškoćama u razvoju i ponašanju te osobe s invaliditetom. Osobama s invaliditetom jedino konj može omogućiti osjećaj hodanja i utjecaj na centar za kretanje zbog svog kretanja u sagitalnoj i frontalnoj ravnini, a uz to dobivaju i osjećaj slobode i pokretljivosti.

Blažević (2014) navodi da terapija i aktivnosti pomoću konja kod djece s poteškoćama razvija ispravan odnos prema svojoj okolini i drugim osobama, omogućava djeci s poteškoćama stvaranje odnosa i druženje s djecom bez nekih poteškoća te u konačnici senzibilira lokalnu zajednicu za osobe s poteškoćama.

U današnje vrijeme postoji mnogo dijagnoza s kojima se djeca i odrasli susreću, a razlog tomu je što medicina uvelike napreduje u odnosu na prijašnje vrijeme (Krmpotić, 2003). Iako su mogućnosti terapije i vrste pomoći dostupnije, trebalo bi na vrijeme prepoznati određena odstupanja od pravilnog i normalnog razvoja djeteta kako bi se pravovremeno započelo s terapijom i aktivnostima pomoću konja kojima se može postići napredak u razvoju (Jenko Miholić i Horvat, 2014).

7. TRENUTNO STANJE U REPUBLICI HRVATSKOJ

Na području Republike Hrvatske su zasada tri saveza glavna za terapiju i aktivnosti pomoću konja, a to su Hrvatski savez za intervencije pomoću konja, Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom te Hrvatsko društvo hipoterapeuta. Navedena tri saveza su glavne organizacije za terapiju i aktivnosti pomoću konja te okupljaju klubove, udruge i centre koji nude terapiju i aktivnosti pomoću konja.

Hrvatski savez za intervencije pomoću konja (HSIPK) trenutno okuplja 9 članica, a koje su organizacije građanske inicijative iz svih područja Republike Hrvatske te se bave intervencijama pomoću konja. Članice Hrvatskog saveza za intervencije pomoću konja su Udruga Don Kihot (Zagreb), Konjički klub Eohippus (Vinkovci), Udruga KAS (Sisak), Konjički klub Kolan (Šibenik), Konjički klub Muntić, Udruga Pegaz (Rijeka), Centar „Ritam s konjem“, Konjički klub Grabarje i Konjički klub „Wild spirit“. Hrvatski savez za intervencije pomoću konja također nudi mogućnost edukacije: Nastavni program osposobljavanja za poslove instruktora aktivnosti pomoću konja za osobe s invaliditetom i Nastavni program usavršavanja za poslove terapeuta/kinje za provedbu terapija pomoću konja (Hrvatski savez za intervencije pomoću konja, 2023).

Na području Republike Hrvatske je prije jedna od glavnih organizacija za terapiju jahanjem bio Hrvatski savez za terapijsko jahanje, no 02.03.2019 godine je na Skupštini Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje jednoglasno odlučeno o pripajanju Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje, odnosno njegovih članica u Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom (HKSOI). Na Skupštini Hrvatskog konjičkog saveza osoba s invaliditetom, 23.03.2019. godine, prihvaćeno je pripajanje Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje u Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom. Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom je formirao odbor koji se bavi članicama koje provode terapiju i aktivnosti pomoću konja. Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom za sada čini 10 članica, a to su Konjički klub Vodičajna (Dražice), Udruga “Kрила” – terapijsko jahanje (Zagreb), Osmijeh - Udruga za terapijsko jahanje (Peteranec), Konjički klub Sveta Eufemija (Rovinj), Konjički klub Ana (Senj), Konjičko galopski klub Alkar (Sinj), Konjički klub Satir (Vinkovci), Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Mogu“ (Osijek), Udruga TOPOT (Kutina) i „Korak dalje“ (Daruvar). Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom (HKSOI) član je Hrvatskog paraolimpijskog odbora te je osnovan s ciljem promicanja, razvoja i unaprjeđenja jahanja

osoba s invaliditetom na nacionalnoj i međunarodnoj razini (Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom, 2023).

Hrvatsko društvo hipoterapeuta utemeljeno je pri Hrvatskom zboru fizioterapeuta 16.04.2014. godine, a ujedinjuje hipoterapeute potrebne za terapiju i aktivnosti pomoću konja. Hrvatsko društvo hipoterapeuta zasada okuplja 10 osposobljenih hipoterapeuta s područja Republike Hrvatske. Namjera djelovanja Hrvatskog društva hipoterapeuta je: definirati smjernice i standard hipoterapije u postupku rehabilitacije uz pomoć konja; povezati stručnjake koji se bave hipoterapijom i rehabilitacijom uz pomoć konja; organizirati tečajeve i edukacije; suradnja s konjičkim klubovima i savezima na području Republike Hrvatske i inozemstva s ciljem ostvarivanja i osiguravanja kvalitete hipoterapije i rehabilitacije uz pomoć konja; poticati i promicati uvođenje i priznavanje hipoterapije kao medicinski nužnog i opravdanog postupka u rehabilitaciji pacijenata u zdravstvenom sustavu Republike Hrvatske (Hrvatski zbor fizioterapeuta, 2023).

8. ZAKLJUČAK

O terapiji i aktivnostima pomoću konja nema dovoljno literature u Republici Hrvatskoj. Dosadašnja istraživanja (Blažević, 2014; Zuckerman, 2016; Tatković i sur., 2018) koja su provedena pokazuju da terapija i aktivnosti pomoću konja ostvaruju pozitivne ishode u fizičkom, psihološkom odnosno emocionalnom, socijalnom i edukacijskom aspektu. Posebnost ovih aktivnosti i terapije je uključenost osoba s invaliditetom koje se zahvaljujući jahanju mogu natjecati na natjecanjima jednako kao i zdrave osobe, što doprinosi njihovoj integraciji u društvo. Isto tako, prema provedenim istraživanjima (Jenko Miholić i Horvat, 2014; Zuckerman, 2016; Bailey i Bailey, 2018; Tatković i sur., 2018) možemo primijetiti kako životinje, u ovom slučaju konji, imaju pozitivan utjecaj na smanjenje agresivnog ponašanja, anksioznosti i depresivnosti, sniženje krvnog tlaka i srčane frekvencije te povećanje pozitivnog raspoloženja i empatije kod osoba.

Tijekom terapije uz pomoć konja se ostvaruje osjećaj uzajamnog povjerenja koji je specifičan prilikom komunikacije i tjelesnog kontakta, a može pomoći u uspješnosti terapije.

Trenutno su u Republici Hrvatskoj tri saveza glavna za terapiju i aktivnosti pomoću konja. Osim što okupljaju klubove, udruge i centre koji nude terapiju i aktivnosti pomoću konja, savezi se zalažu za prepoznavanjem i prihvaćanjem terapije i aktivnosti pomoću konja. Nažalost, u Republici Hrvatskoj trenutno ne postoje edukacije za rad u programima intervencija pomoću konja koji su namijenjeni djeci s teškoćama u razvoju i osobama s invaliditetom, stoga se savezi zalažu i za provedbu programa osposobljavanja i usavršavanja osoba za rad u intervencijama pomoću konja u suradnji s obrazovnim ustanovama. Također, trenutno ne postoji zakonska regulativa u području terapije i aktivnosti pomoću konja te se određenim dokumentima pokušava staviti pod kontrolu. S obzirom na brojne pozitivne učinke ove terapije, trebalo bi ju zakonski regulirati i omogućiti ju većem broju osoba kojima je uistinu potrebna.

LITERATURA

Bailey, R. F. i Bailey, E. (2018). The transitioning families equine-assisted model for the treatment of anxiety. U K. Sudekum Trotter i J. N. Baggerly (Ur.) *Equine-assisted mental health interventions: Harnessing solutions to common problems* (str. 51-57). New York: Routledge – Taylor & Francis Group.

Blažević, D. (2014). Važnost stručno educiranog kadra u provođenju programa terapijskog jahanja u Hrvatskoj. U V. Findak (Ur.) *Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom* (str. 256-260). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Blažević, D. i Gogić, D. (2008). Hrvatski savez za terapijsko jahanje. U M. Andrijašević (Ur.) *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 457-461). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Blažević, D. i Kolman, M. (2010). *Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.

DND – Društvo „Naša djeca“ Sisak [DND]. (2020). Što je Pet terapija? <https://dnd-sisak.hr/sto-je-pet-terapija/>

Đuretić, A., Mandić Vidaković, S., Bulka, K. (2018). Mogućnosti doprinosa terapijskog jahanja socijalnom razvoju. *Napredak*, 159 (3), str. 349-362.

Gvozdanović Debeljak, A., Buljubašić-Kuzmanović, V. (2017). Terapijsko jahanje: odgojno-obrazovne i pedagoške implikacije. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 13 (51), str. 44-54.

HKSOI – Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom (2023). Članice HKSOI. Koprivnica, HKSOI. <https://www.hksoi.hr/clanice-saveza/>

HSIPK – Hrvatski savez za intervencije pomoću konja (2023). Članice saveza. Zagreb, HSIPK. <https://www.terapijepomocukonja.info/clanice-saveza/>

HZF – Hrvatski zbog fizioterapeuta (2023). Društva. Zagreb, HZF. <http://www.hzf.hr/drustva>

Itković, Z., Boras, S. (2003). Terapijsko jahanje i rehabilitacijskeznosti. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 39 (1), str. 73-82.

Jančić, I. (2010). *Što trebate znati o terapijskom jahanju: priručnik za roditelje*. Velika Gorica: Udruga Hiron.

Janura, M., Svoboda, Z., Dvorakova, T., Cabell, L., Elfmark, M., Janurova, E. (2012). The variability of a horse's movement at walk in hippotherapy. *Kinesiology*, 44 (2), str. 148-154.

Jenko Miholić, S., Horvat, V. (2014). Terapijsko jahanje – kineziološka aktivnost i sadržaj za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom. U V. Findak (Ur.) *Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom* (str. 325-328). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Krmpotić, J. (2003). *Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji: knjiga o terapijskom jahanju i konjima*. Zagreb: Krila – terapijsko jahanje.

Matsuura, A., Takita, N., Shingu, Y., Kondo, S., Matsui, A., Hiraga, A., Asai, Y., Hiroshi, H., Okubo, M. (2003). Rhythm analysis for movements of horse and rider on a treadmill by sequential still VTR pictures. *Journal of Equine Science*, 14 (4), str. 125-131.

Stanton, D., McKissock, B., Dailey, R. (2011). The use of mythological themes to elicit socially appropriate behavioral skills. U K. Sudekum Trotter (Ur.) *Harnessing the power of equine assisted counseling* (str. 201-218). New York: Routledge – Taylor & Francis Group.

Sterba, J. A. (2007). Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy?. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49 (1), str. 68-73.

Stojnović, M. (2015). *Terapije, aktivnosti i učenje pomoću konja: priručnik za izvoditelje različitih programa intervencija pomoću konja*. Rijeka: Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Pegaz“.

Sudekum Trotter, K. i Baggerly, J. N. (2019). *Equine-Assisted Mental Health Interventions: Harnessing Solutions to Common Problems*. New York: Routledge – Taylor & Francis Group.

Šuvak, D. (2001). *Konjaništvo za osobe s invaliditetom: priručnik za terapijsko jahanje*. Osijek: Mogu – terapijsko jahanje.

Šuvak, D. (2004). *Terapijsko jahanje: pedagoško preventivni program*. Osijek: Udruga Mogu: Grafika.

Tatković, N., Tatković, S., Krmpotić, J. (2018). *Senzorna integracija i intervencije pomoću konja*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Mogu“ Osijek (2023). Terapijsko jahanje. Osijek, Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja „Mogu“ Osijek. <http://mogu.hr/foto-video/terapijsko-jahanje/>

Zadnikar, M., Kastrin, A. (2011). Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy; a meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53 (8), str. 684-691.

Zuckerman, Z. (2016). *Summa pedagogica: inkluzivno obrazovanje učenika s razvojnim teškoćama*. Velika Gorica: Naklada Benedikta.

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Dora Grzelja