

---

# Hipoterapijos taikymo galimybės kompleksiniame vaikų sveikatos gerinime

---

V. Šapurova\*  
S. Lesinskiene\*\*  
J. Grikinienė\*\*\*

\*Vilniaus universiteto  
Medicinos fakultetas

\*\*Vilniaus universiteto Medicinos  
fakulteto Psichiatrijos klinika,  
Vaikų psichiatrijos ir  
socialinės pediatrijos centras

\*\*\*Vilniaus universiteto Medicinos  
fakulteto Vaikų ligų klinika

**Santrauka.** Hipoterapija (gr. *hippos* – arklys + *therapeia* – gydymas) arba gydymasis jojimas – tai gydymas ir ugdymas žirgais. Hipoterapija pasižymi visapusišku poveikiu žmogaus organizmui, ji turi fizinį, psichologinį, socialinį ir edukacinį poveikį, todėl yra taikoma įvairių sveikatos sutrikimų turintiems vaikams ir suaugusiesiems. Dažniausiai gydymasis jojimas taikomas judėjimo problemų ar psichinės raidos sutrikimų turintiems pacientams.

Šiame straipsnyje apžvelgiami hipoterapijos veikimo mechanizmai, taikymo indikacijos ir galimybės bei 2012 m. vasario–kovo mėnesiais pasirinktose Vilniaus mokyklose atlikto tyrimo apie paauglių ir suaugusiųjų žinias ir požiūrį į hipoterapiją duomenys.

Hipoterapija – Lietuvoje dar naujas, tačiau perspektyvus gydymo ir ugdymo būdas, iki šiol mažai žinomas ir taikomas.

**Raktažodžiai:** hipoterapija, gydymasis jojimas, vaikai, požiūris į hipoterapiją.

Neurologijos seminarai 2013; 17(56): 128–131

---

## IŽANGA

1952 m. vasarą dailiojo jojimo aikštėje startui ruošiasi dailiosios jėgos sportas, reikalaujantis išvermės, tikslumo, geros koordinacijos, didelio susikauptimo. Dauguma jokių – vyrai, tačiau olimpinėse žaidynėse leista dalyvauti ir moterims. Viena jų – Lis Hartel – poliomieliu persirgusi Danijos jokinė. Ji prastai valdo kojas ir rankas, bet su žirgu Jubilee rungtyje pasirodo puikiai ir laimi sidabro medalį! [1, 2]

Ši pergalė sukėlė didžiulį susidomėjimą jojimu, kaip gydymo būdu, kadangi iki tol apie tai nebuvo kalbama. Teigiamas jojimo ir bendravimo su žirgais poveikis sveikatai yra žinomas nuo Hipokrato laikų [3, 4], tačiau pirmasis oficialus gydomojo jojimo centras – *Chigwell Riding Trust* buvo įkurtas 1958 m. Jungtinėje Karalystėje [5]. 1980 m. įsteigta Tarptautinė ugdymo ir gydymo žirgais federacija (*Federation of Horses and Therapy International*, HETI, seniau FRDI). Jai priklauso per 200 narių iš 50 pasaulio šalių [6]. Kiek iš viso pasaulyje veikia hipoterapijos centrai, nėra tiksliai žinoma. Vien Jungtinės Karalystės Neįgaliųjų jojimo asociacijai (*Riding for the Disabled Association Incorporating Carriage Driving*, RDA) priklauso per 500 centrų, aptarnaujančių apie 30 000 pacientų per metus [7].

---

### Adresas:

Jurgita Grikinienė  
El. paštas jurgita.grikiniene@vuvl.lt

Lietuvoje hipoterapijos taikymo galimybės yra menkos, nors istoriškai ir tradiciškai žirgas yra labai svarbus lietuvių pasaulėjautoje. Lietuvoje šiuo metu yra daugiau nei 90 žirgynų, tačiau nėra nė vieno licencijuoto hipoterapijos centro. Nėra ir specialistų mokymo bazės, bendrų standartų ir teisinio pagrindo užsiimti šia veikla.

## HIPOTERAPIJOS VEIKIMO MECHANIZMAI

Gydymas žirgais ypatingas tuo, kad visapusiškai veikia žmogaus organizmą. Jis turi fizinį, psichologinį, socialinį ir edukacinį poveikį [3, 4, 8, 9].

Fizinis hipoterapijos poveikis pagrįstas žirgo ir žmogaus judesiu, atliekamą einant, panašumu. Tiek žirgo, tiek žmogaus dubuo einant juda beveik tokia pat amplitudė ir trimis kryptimis (į šonus, aukštyn–žemyn ir pirmyn–atgal). Žirgo judesiai perduodami raiteliui ir sukelia atsakomuosius jo judesius, t. y. žirgas veikia kaip treniruoklis, imituojantis žmogaus eiseną. Žmogus, pats neidamas, atlieka ėjimo judesius. Tai padeda kurti savarankiškam vaikščiojimui būtinų judesiu schemas. Be to, judesiai yra simetriški ir ritmiški, skirtingu metu atsipalaiduoja ar įsi-

### 1 lentelė. Fizinis hipoterapijos poveikis

- padeda kurti judesiu schemas,
- lavina pusiausvyrą ir koordinaciją,
- gerina raumenų tonusą ir jėgą,
- slopina nevalingų judesiu pasireiškimą,
- gerina sąnarių judrumą,
- gerina jutimų integraciją.

tempia skirtingos raumenų grupės – gerėja raumenų tonusas ir sąnarių judrumas, slopinamas nevalingų judesių pasireiškimas, lavinama pusiausvyra ir koordinacija [3, 4, 10–12]. W. Benda atlikto tyrimo duomenimis, hipoterapija reikšmingai gerina raumenų simetriją, ypač tose raumenų grupėse, kurių asimetrija ryškiausia. Ištyrus penkiolika 4–12 metų amžiaus vaikų, sergančių spastiniu cerebriniu paralyžiumi, nustatyta, kad tiriamajoje grupėje asimetrijos įverčiai vidutiniškai sumažėjo 55,5 balo, kontrolinėje grupėje – 11,9 ( $p = 0,24$ ) [10]. N. I. Ionatamishvili ištyrė šimtą 3–14 metų amžiaus vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, ir nustatė, kad po 40 gydomojo jojimo užsiėmimų spastinio sindromo pasireiškimas vidutiniškai sumažėjo 76,28 % ( $p < 0,001$ ), lyginant su pradiniais įverčiais, ir buvo patikimai mažesnis nei kontrolinėje grupėje [12].

Jojant stimuliuojami įvairūs jutimo organai ir taip lavinama jutimų integracija. Fizinį jojimo poveikį galima sustiprinti atliekant įvairius pratimus ir, esant poreikiui bei užtikrinus saugumą, jojant be balno. Tokiu atveju atsipalaiduoti skatina ir žirgo kūno šiluma. Svarbu tai, kad motoriką lavina ne tik jojimas ir jo metu atliekami pratimai, bet ir užduotys, atliekamos ruošiantis užsiėmimui, pvz.: žirgo glostymas, šukavimas, balnojimas ir pan. [3, 4, 8].

Žirgai – žolėdžiai bandos gyvūnai, todėl iš prigimties jie neagresyvūs ir labai socialūs. Jie prisitaikė išgyventi pabėgdami nuo pavojaus, todėl net specialiai hipoterapijai apmokyti žirgai yra labai jautrūs ir reaguoja į aplinkinių emocijas [13]. Žirgai krūpteli ar atsitraukia nuo agresyviai besielgiančio žmogaus ir mielai bendrauja su nusiteikusių draugiškai – tai skatina pacientus bendrauti, adekvačiai reikšti savo emocijas, prisirišti. Glostant, šukuojant, jojant tarp paciento ir žirgo užsimezga ryšys, suteikiantis motyvacijos domėtis išoriniu pasauliu, tobulėti, bendrauti. Įgyjant naujų įgūdžių valdyti žirgą, kyla pasitikėjimas savimi ir aplinkiniais, ugdoma kantrybė ir atsakomybės jausmas, savarankiškumas [4, 14]. M. M. Bass atliktame tyrimo, kuriame dalyvavo 34 autizmo spektro sutrikimų turintys vaikai, nustatyta, kad po 12 savaičių gydomojo jojimo programos socialinio atsako skalės (*The Social Responsiveness Scale*), naudojamos autizmo spektro sutrikimų sunkumui vertinti, bendri įverčiai pagerėjo vidutiniškai 13,38 % ( $p < 0,01$ ), tuo tarpu kontrolinėje grupėje jie reikšmingai nepakito [14].

Instruktorius, raitelis ir žirgas, norėdami pasiekti laukiamo rezultato, turi dirbti darniai – taip mokomasi bendradarbiauti, atsižvelgti ne tik į savo, bet ir kitų norus, poreikius ir galimybes. Užsiėmimai su žirgais vyksta malnioje aplinkoje, dažniausiai gryname ore, yra įdomūs ir teikia džiaugsmo [4, 8, 9].

## EDUKACINIS POVEIKIS

Gydomasias jojimas – tai ne vien fizinė mankšta pasyviai jodinėjant. Atliekant įvairias užduotis, žaidžiant žaidimus, mokomasi įvardinti daiktus, pažinti spalvas, raides, skaičius, dydžius, laiką. Lavinama kalba, mokomasi planuoti veiksmus, spręsti įvairias užduotis, priimti sprendimus [8, 9, 14, 15].





## HIPOTERAPIJOS TAIKYMAS

Hipoterapija taikoma vaikams (dažniausiai nuo 5 metų) ir suaugusiesiems. Gydomo žirgais tinkamumas kiekvienu atveju nustatomas individualiai atsižvelgiant į paciento fizinę, psichinę ir socialinę būklę bei technines galimybes taikyti šį gydymą. Hipoterapija taikoma esant įvairiems sveikatos sutrikimams, dažniausiai – judėjimo problemų ar psichinės raidos sutrikimų turintiems pacientams. Ji taikoma, esant judesių, pusiausvyros, koordinacijos, raumenų tonuso, jutimų sutrikimams, sąnarių pažeidimams, įgimtiems fizinės raidos defektams, psichikos sutrikimams (3 lentelė). Gydymas žirgais netinka, jei jis kelia grėsmę paciento, žirgo, instruktoriaus ar aplinkinių saugumui ir gerovei (4 lentelė). Taikant hipoterapiją, būtina atsižvelgti į paciento ir jo šeimos narių motyvaciją ir realias galimybes reguliariai lankyti užsiėmimus. Stokojant motyvacijos, gydymas nebus efektyvus, kadangi pacientas pats turi aktyviai dalyvauti gydymo procese [8, 9].

## HIPOTERAPIJOS TAIKYMO ORGANIZACINIAI ASPEKTAI

Gydomojo jėjimo paslaugas gali teikti tik specialų išsilavinimą įgijęs instruktorius. Jis kruopščiai planuoja kiekvieną užsiėmimą, stebi gydymo eigą, bendradarbiauja su kitais specialistais ir yra atsakingas už visą gydymo procesą. Užsiimant su žirgais, visada išlieka nelaimingo atsitikimo pavojus (pvz., kritimas nuo žirgo), todėl būtina laikytis saugumo reikalavimų. Raiteliui privaloma dėvėti apsauginį šalną, avėti jėjimo batais, dirbama tik su tinkamai paruoštais žirgais saugioje, patikimoje aplinkoje. Užsiėmimuose padeda apmokyti pagalbininkai, kurie veda žirgą ar eina greta raitelio, užtikrindami jo saugumą. Hipoterapijoje dirba tik fiziškai sveiki, psichiškai stabilūs ir specialiai apmokyti bei nuolat treniruojami žirgai. Žirgai pacientams parenkami individualiai pagal ūgį, kūno masę, pageidautina ir pagal charakterį [8, 9].

### 2 lentelė. Psichologinis ir socialinis hipoterapijos poveikis

- skatina reikšti emocijas, bendrauti,
- skatina domėtis išoriniu pasauliu, tobulėti,
- kelia pasitikėjimą savimi, savarankiškumą,
- ugdo kantrybę ir atsakomybės jausmą,
- moko bendradarbiauti,
- teikia malonumo ir džiaugsmo.

### 3 lentelė. Indikacijos gydomajam jėjimui

- pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimai dėl ataksinės cerebrinio paralyžiaus formos, po galvos smegenų insultų, traumų, uždegimų, dėl vestibulinio aparato sutrikimų, išsėtinės sklerozės ir kt.,
- raumenų tonuso ir judėjimo sutrikimai dėl cerebrinio paralyžiaus, išsėtinės sklerozės, nervų-raumenų ligų, po galvos smegenų insultų, traumų, uždegimų ir kt.,
- sąnarių pažeidimai ir kontraktūros po traumų, dėl artritų, raidos ydų ir kt.;
- jutimų sutrikimai dėl dalinio ar visiško aklumo, kitų regos, klausos, nervų sistemos ir kt. sutrikimų,
- įgimti fizinės raidos defektai dėl *spina bifida*, galūnių ir kt. anomalijų,
- pažintinės raidos, emocijų, elgesio, nuotaikų ir kt. psichikos sutrikimai, esant autizmo spektro, mokymosi, dėmesio ir koncentracijos, hiperaktyvumo sutrikimams, protiniam atsilikimui ir t. t.

### 4 lentelė. Kontraindikacijos gydomajam jėjimui

- ūmi liga ar lėtinių ligų paūmėjimas,
- alergija žirgams,
- atlantoaksialinis nestabilumas,
- klubo sąnario išnirimas,
- nekontroliuojama epilepsija,
- nekontroliuojama agresija,
- padidėjusi kaulų lūžių ar kraujavimo rizika,
- nėštumas,
- kitos praktinės ar organizacinės problemos.

## TYRIMAS

2012 m. vasario–kovo mėnesiais pasirinktose Vilniaus mokyklose buvo atlikta anoniminė anketinė apklausa, naudojant autorių sudarytą 14 klausimų anketą. Darbo tikslas buvo ištirti vaikų ir suaugusiųjų žinias bei požiūrį į hipoterapiją (gydomąjį jėjimą).

Vidurkių variacijai nustatyti tarp vertinamų požymių ir skirtingų grupių naudota dispersinė analizė (ANOVA), skirtumų statistiniam patikimumui įvertinti taikyti 95 % pasikliautiniai intervalai.

Anketas užpildė 290 žmonių, iš kurių 170 buvo vaikai, 120 – suaugusieji. Vaikų amžius svyravo nuo 11 iki 15 metų, vidurkis –  $13 \pm 1$  m., suaugusiųjų amžius – nuo 20 iki 67 metų, vidurkis –  $39 \pm 9$  m.

Dauguma vaikų (76 %) ir suaugusiųjų (55 %) nurodė, kad yra jodinėję žirgais, jodinėjusių vaikų buvo patikimai daugiau nei suaugusiųjų ( $p < 0,05$ ). 58 % suaugusiųjų teigė girdėję apie hipoterapiją ir manė, kad jodinėjimas, bendra-

5 lentelė. Gauti atsakymai apie hipoterapiją

| Respondentų nuomonė                                                      | Suaugusieji, (abs. sk., %) | Vaikai (abs. sk., %) | P        |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|----------|
| Yra tekę jodinėti                                                        | 66 (55 %)                  | 129 (75,9 %)         | p < 0,05 |
| Jodinėjimas, bendravimas su žirgais gali būti taikomas kaip gydymo būdas | 110 (91,7 %)               | 123 (72,4 %)         | p > 0,05 |
| Gydomasio jojimas lavina pusiausvyrą                                     | 95 (79,17%)                | 109 (64,12%)         | p > 0,05 |
| Gydomasio jojimas gerina judesių koordinaciją                            | 95 (79,17 %)               | 88 (51,76 %)         | p > 0,05 |
| Gydomasio jojimas gerina raumenų tonusą                                  | 71 (59,17 %)               | 68 (40 %)            | p > 0,05 |
| Gydymas žirgais lavina bendravimo įgūdžius                               | 85 (70,83 %)               | 66 (38,82 %)         | p > 0,05 |
| Teko anksčiau girdėti apie hipoterapiją                                  | 69 (57,5 %)                | 60 (35,3 %)          | p < 0,05 |
| Norėtų daugiau sužinoti apie gydymą žirgais                              | 101 (84,2 %)               | 82 (48,2 %)          | p < 0,05 |

vimas su žirgais naudingas įvairiais aspektais. Vaikų žinios apie hipoterapiją buvo gerokai mažesnės (p < 0,05). 84 % suaugusiųjų ir 48 % vaikų teigė, kad norėtų daugiau sužinoti apie šį gydymo būdą (5 lentelė). Siekiant supažindinti žmones su hipoterapija, išdalinta apie 500 informacinių lankstinukų, periodiškai skaitomos paskaitos ir organizuojami seminarai hipoterapijos tema.

## IŠVADOS

Hipoterapija – istoriškai senas ir pasaulyje gana paplitęs, o Lietuvoje dar naujas, mažai žinomas ir naudojamas gydymo ir ugdymo būdas. Taikomas profesionaliai, gydymas žirgais yra visapusiškai naudingas sveikatai, todėl gali tapti puikia alternatyva žmonėms, kuriems reikalinga ilgalaikė reabilitacija ar papildomas ugdymas.

Gauta:  
2013 01 23

Priimta spaudai:  
2013 04 02

## Literatūra

1. <http://www.chronofhorse.com/article/well-behaved-women-rarely-make-history-lis-hartel>
2. <http://simplymarvelous.wordpress.com/2009/02/23/lis-hartel-danish-equestrian-legend-dies/>
3. Granados AC, Agis IF. Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review. *J Altern Complem Med* 2011; 17(3): 191–7.
4. Straubergaitė L. Terapinis jojimas reabilitacijoje ir rekreacijoje. Šiauliai: Šiaulių kolegijos leidybos centras, 2008.
5. Chigwell Riding Trust For Special Needs oficialus tinklalapis <http://www.chigrade.co.uk/pages/history.html>
6. Federation of Horses in Education and Therapy International (HETI) oficialus tinklalapis <http://www.frdi.net/about.html>
7. Riding for the Disabled Association Incorporating Carriage Driving oficiali 2012 metų veiklos ataskaita. [www.rda.org.uk/assets/RDA-Trustees-Report-Accounts-2012-final.pdf](http://www.rda.org.uk/assets/RDA-Trustees-Report-Accounts-2012-final.pdf)
8. Joswick F, Kittredge M, McCowan L, McParland K, Woods S. Вопросы и ответы: Пособие по терапевти-

ческой верховой езде (Aspects and answers: A manual for therapeutic horseback riding programs). Maskva, 2000.

9. Spink J. Развивающая лечебная верховая езда (Developmental riding therapy). Maskva, 2001.
10. Benda W, McGibbon NH, Grant KL. Improvements in muscle symmetry in children with cerebral palsy after equine-assisted therapy. *J Altern Complem Med* 2003; 9(6): 817–25.
11. Lechner HE, Feldhaus S, Gudmundsen L, et al. The short-term effect of hippotherapy on spasticity in patients with spinal cord injury. *Spinal Cord* 2003; 41: 502–5.
12. Ionatamishvili NI, Tsverava DM, Loriya MS, et al. Riding therapy as a method of rehabilitation of children with cerebral palsy. *Human physiology* 2004; 30(5): 562–5.
13. Reeds L. The horse's mind. London, 1984.
14. Bass MM, Duchowny CA, Llabre MM. The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *J Autism Dev Disord* 2009; 39: 1261–7.
15. Professional Association of Therapeutic Horsemanship International (PATH Intl.) <http://www.pathintl.org/resources-education/resources/eaat>

V. Šapurova, S. Lesinskienė, J. Grikinienė

## POSSIBILITIES OF HIPPO THERAPY APPLICATION IN COMPLEX CHILD HEALTH IMPROVEMENT

### Summary

Hippotherapy (derived from the Greek, *hippos* – horse + *therapeia* – treatment, syn. therapeutic horse riding) is treatment and nurture aided by a horse. Hippotherapy has an overall effect on human organism, so it could be applied in treating children and adults with various health disorders. Usually horse riding and interaction with horses is useful for patients who have movement disorders or mental developmental disabilities.

The article overviews hippotherapy mechanisms, application indications and possibilities as well as the results of the survey on child and adult attitudes towards hippotherapy. The survey was carried out in the selected schools in Vilnius February – March, 2012. The analysis of the survey results reveals that society is not adequately informed about hippotherapy and its application possibilities. Hippotherapy is still a new prospective way of treatment and nurture in Lithuania however it is not sufficiently known or used.

**Keywords:** hippotherapy, therapeutic riding, children, attitude towards hippotherapy.