

Dnr: 2003-0354-H  
Projekt nr: 2001/040

## **SLUTRAPPORT**

December 2003

# **RIDTERAPI OCH RIDNING SOM FRISKVÅRD FÖR PERSONER MED INKOMPLETT RYGGMÄRGSSKADA**

2001 - 2003

**STIFTELSEN HIPPOCAMPUS / REKRYTERINGSGRUPPEN**

## Projektets syfte

Att för personer med neurologiska skador/sjukdomar skapa möjlighet till ridning som träningsform i rehabiliterande syfte (ridterapi) samt att slussa dem som blir intresserade av att utöva ridning som friskvård/ fritidsaktivitet vidare till befintlig ridverksamhet, t.ex. ridskolor.

## Målgrupp

I första hand personer med inkomplett ryggmärgsskada, deltagare i Rekryteringsgruppen Bosöns nystartade grupp för gående. I andra hand de ryggmärgsskadade som är rullstolsburna eller de som har andra neurologiska diagnoser och som deltar i Rekryteringsgruppen Bosöns verksamhet.

## Bakgrund

*Begrepp: Ridterapi – att använda hästen, dess rörelser och ridningens moment utifrån ett terapeutiskt syfte vid en mängd olika funktionsnedsättningar.*

*Handikappridning – ridning som fritid, friskvård, sport för personer med funktionshinder.*

Hästens rörelser och ridningens terapeutiska egenskaper är komplexa och berör många aspekter av ryttaren. För personer med neurologiska skador/sjukdomar används ridterapi för träning vid en rad olika funktionsnedsättningar. T.ex. för träning av gångförmågan, som är en av de funktioner som ofta drabbas vid neurologisk sjukdom eller skada. Då hästen rör sig i gångarten skritt överförs rörelser till ryttaren så att dennes bäcken och bål rör sig som vid normal gång. Dessa tredimensionella rörelser överförs till ryttaren ca 3000 gånger under ett ridpass på 30 minuter.

En annan funktion som ofta drabbas är balansförmågan. Att förhålla sig i balans till hästens rörelser ger en varierad och intensiv träning. Balansmomenten varieras och stegras med hjälp av olika ridövningar och i olika gångarter. Studier indikerar att ridterapi har positiv effekt på nedsatt gång- och balansförmåga.

De olika övningar som häst och ryttare gör under ett ridpass ställer krav på koordination och kroppskänedom hos ryttaren. Rörelserna från hästen befrämjar postural kontroll och en symmetrisk kroppsposition. Hästens rörelser har även en positiv inverkan på spasticitet och stimulerar somatosensoriken.

Dessutom är umgänget med hästen och nödvändigheten av att kommunicera motivationshöjande och spännande. Vakenhetsgraden ökar och det ställs krav på ett aktivt deltagande. Detta stimulerar förmågan till koncentration och inläring. Hästen och de många ridmomenten erbjuder en utsinlig källa till variation och stegrad svårighetsgrad i träningen. Hästen ger direkt feedback på ryttarens agerande, det ryttaren gör speglas av hästens reaktioner.

Vårterminen 2000 startade Rekryteringsgruppen Bosön en träningsgrupp – den s.k. ”gångargruppen” - för personer som har en inkomplett ryggmärgsskada och p.g.a. det har försämrad gångförmåga. Syftet med gångargruppen är att träningen ska leda till bl.a. förbättrad kondition, balans och gångförmåga. Gångargruppen har visat sig bli en viktig del i rehabiliteringskedjan för personer med denna typ av skada. Ett mål är att finna träningsformer som ytterligare kan stimulera till förbättrade funktioner för personer med inkomplett ryggmärgsskada. Ridterapi/handikappridning kan visa sig vara en sådan träningsform.

## **Ridningen**

Ridningen var uppbyggd kring några huvudteman men anpassades i svårighetsgrad utifrån den enskilde ryttarens förmåga. Ett tema var att hitta en grundläggande balans, ffa i gångarten skritt men även i trav. Det andra temat var att ryttaren skulle träna sin förmåga att placera och bibehålla kroppen symmetriskt ovanpå hästen. Ett tredje tema var att lära sig grunderna i att kommunicera med hästen och tillägna sig baskunskaperna i ridningen. Vid individuell ridning assisterades ryttaren av en som vid behov handhade hästen och en person som gick bredvid och kunde assistera vid balansförlust. Vid ridning två och två assisterades ryttaren av en person. I samband med riddagen ingick att sköta och förbereda hästen utifrån förmåga.

### **Testperiod: maj 2001**

Avsikten var att prova de praktiska arrangemangen, testa befintliga hjälpmedel samt bestämma riddagens längd utifrån olika ryttares förutsättningar. Under tre veckor genomfördes själva ridningen.

Det var totalt sju ryttare som deltog, sex personer med diagnosen inkomplett ryggmärgsskada samt en person med diagnosen myelit.

Ridningen bedrevs individuellt, med en ryttare i taget, en gång per vecka. I mån av tidsutrymme ingick skötsel och förberedande av hästen inför ridningen samt skötseln efteråt. Vi provade olika hjälpmedel för framför allt balansen.

Vi fann att de praktiska arrangemangen fungerade men att riddagen (30-45 minuter) behövde anpassas till de olika ryttarna utifrån önskemål, fysisk förmåga och vad som var praktiskt möjligt. Vi fann också att skötseln av hästen var av stor vikt för ryttarna både för att lära känna "sin häst" och av intresse för att lära sig det praktiska som är kring själva ridningen. Vi fann att hjälpmedlen passade olika för olika ryttare beroende av balansförmåga, tidigare riddvana och känsla av kontroll.

### **Första projektperioden: september 2001 - mars 2002**

Åtta ryttare hade valts ut. Sju av ryttarna hade diagnosen inkomplett ryggmärgsskada, från gående utan hjälpmedel till mestadels rullstolsburna. En ryttare hade diagnosen Multiple Sclerosis och var rullstolsburen. Vi genomförde funktionella test (gång- och balanstest) på samtliga ryttare. Testerna hade två syften. Det ena var för att undersöka vilken funktionell förmåga de olika ryttarna hade och det andra var för att ha en jämförelsegrund för en utvärdering i slutet av höstens ridning.

Samtliga ryttare red individuellt under hösten. Ingen hade den ridskicklighet och balans som krävdes för att rida mer självständigt i grupp. I samråd med ryttarna så bestämde vi riddagens längd utifrån önskemål och fysisk förmåga. Fyra av ryttarna red 45 min/tillfälle och fyra red 30 minuter. I januari bedömde vi att två av ryttarna var så pass självständiga i ridningen att de kunde rida samtidigt med bara varsin ledare. På så sätt fick vi loss en riddag till som fylldes direkt. Samtliga ryttare red terminen ut.

I mars var personalen på en tvådagars kurs med inriktning på ryttarens sits och balans.

Under den senare delen av våren gjorde två arbetsterapeutstuderande vid Karolinska Institutet ett 10 poängs examensarbete, "Ridterapi – en sporre till bättre förmåga och glädje", en intervjustudie med ryttare från projektet. I studien tog ryttarna bland annat upp det speciella med att lära sig samspela med hästen och att detta flyttade fokus från de egna problemen till utmaningen att lära sig rida och påverka hästen. Alla upplevde välbefinnande och avkoppling samtidigt som de upplevde att träningsintensiteten låg på en bra nivå. Ryttarna angav också att ridningen upplevdes som en "frisk aktivitet" och att identiteten som ryttare hade en social betydelse och fungerade som ett närmande till det friska jaget.

## Andra projektperioden: september 2002 – september 2003

Åtta ryttare hade valts ut inklusive tre från perioden innan. Sex av ryttarna hade diagnosen inkomplett ryggmärgsskada; två gick utan hjälpmedel, en med kryckkäppar, två med rollator, en använde mestadels rullstol men kunde gå utan hjälpmedel samt en var i huvudsak rullstolsburen. En ryttare hade diagnosen polio och var gående med stavar alternativt utan hjälpmedel. Den åttonde ryttaren avbröt deltagandet i projektet av medicinska skäl och testades därför inte. En ryttare avbröt sitt deltag i november p.g.a. en operation.

Innan ridningen startade så utförde vi test på de aktuella ryttarna. Vi genomförde i stort sett samma funktionella test, gång- och balanstest, som förra gången på sex av ryttarna. För den ryttare som huvudsakligen var rullstolsburen var testen ej genomförbara. Testerna hade samma syften som tidigare; att undersöka vilken funktionell förmåga de olika ryttarna hade samt att ha en jämförelsegrund för en utvärdering i slutet av höstens ridning. Nya tester utfördes på fyra av ryttarna när höstens ridning var klar, för en av ryttarna var testet för grovt samt att vi ej omtestat den ryttare som avbröt för operation. En djupintervju genomfördes med den ryttare som var rullstolsburen. På grund av lättheten att identifiera denna person så redovisas inte intervjun här men den ingår i ett större material i ett magisterprojekt på sjukgymnastutbildningen.

Samtliga ryttare red individuellt vid starten på hösten. Ingen hade den ridskicklighet och balans som krävdes för att rida självständigt i grupp. Fyra ryttare red under vårterminen helt självständigt och vi hade därför två pass med två ryttare som red samtidigt och vi kunde därmed utöka riddagen för samtliga ryttare.

Undertecknad var i början av juni på ”The Complex Influence of Therapeutic Horse Riding – The Eleventh International Congress” i Budapest, Ungern. Kostnad för flygresan bestreds av detta projekt emedan övriga kostnader betalades av andra medel. Syftet var att undersöka vad som sker i övriga världen på detta område.

I september 2003 inbjöd vi samtliga ryttare i projektet (förutom de tre som ej var helt självständiga balansmässigt i skritt och trav) att delta i turridning på Nordsvenska hästar. Åtta tackade ja men två fick tyvärr förhinder i sista minuten. Turen tog en och en halv timme och gick genom kuperad skogsterräng och på skogsvägar samt avslutades med trav/galopp runt en äng. Samtliga ryttare red utan assistans.

## Resultat ridning

Samtliga ryttare förbättrade sin sittbalans på häst och kunde genomföra grundläggande ridövningar. Alla ryttare hade även förbättrat sin position på hästen och använde kroppen mer symetriskt och liksidigt. Alla ökade sina kunskaper i ridning och blev mer självständiga till häst. Tio av ryttarna (av totalt 15 som slutförde) travade under ridpassen. Fem av ryttarna klarade att galoppa varav fyra helt självständigt. Samtliga ryttare red i slutet av projektperioden med ett hjälpmedel som gav ett mindre balansstöd men som har fördelen att inte vara i vägen vid upp- och avsittning samt för kommunikationen med hästen via tygeln.

Samtliga ryttare satt från början upp från ramp. I slutet av projektperioden var de endast de som behövde lyftas på som gjorde det. De övriga satt upp på hästen från pall med olika mängd assistans. Samtliga ryttare deltog i skötseln av hästen inför/efter ridpasset utifrån var och ens förmåga.

Sex av ryttarna var redo för att börja rida i annan verksamhet till hösten. En av ryttarna slussades ut till ridskola och började rida i en ”vanlig” grupp parallellt med vår verksamhet. Vi förmedlade kontakt och var även med vid första tillfället. Sex av ryttarna har ridit i olika aktiviteter efter sitt deltagande i projektet, bland annat islandshästturer. Två av ryttarna har på egen bekostnad fortsatt med ridterapi under hösten 2003.

I maj 2002 och i oktober 2003 anordnade Stiftelsen Hippocampus en veckas ridresa till Toscana, Italien, där även två (en var med båda gångerna) av ryttarna från detta projekt deltog.

## Resultat träningseffekter

Bedömning av de tester vi utförde på de tolv ryttare som genomförde hela träningsperioden. Test av gångförmågan skedde över två sträckor på tid, *10 meter gång enligt Wade* och 100 meter. Åtta hade förbättrat sin gångförmåga, varav fem stycken över både 10 meter och 100 meter. En ryttare var ej testbar i gång (helt rullstolsburen) och för en av ryttarna var testen för grova. Vid test av balans användes *Timed up and go*, *Berghs balanstest* samt ett funktionellt test av sittande balans: Åtta av ryttarna fick förbättrade resultat i balanstesten varav fem stycken mycket förbättrad. Sex av dom testade hade ökat sin sittande balans när dom sträckte sig framåt utan stöd för fötterna.

Ur träningssynpunkt så sa alla ryttarna att de ser ridningen som en mycket bra balansträning samt att det framför allt kändes att muskler kring nedre delen av ryggen, sätesmuskler och lårens baksida aktiverades vilket vi bedömer som mycket positivt då dessa är av betydelse för balansen och gångförmågan. Fem av ryttarna ansåg själva att de fått en förbättrad gångförmåga. Tre av ryttarna som har belastningssmärta i ryggen sa att den minskat under hösten. Två av ryttarna som hade nedsatt funktion i nackmuskulaturen samt smärta upplevde att ridningen stimulerar aktivitet och att dom i ridningen tränar stabilitet utan att smärtan ökar.

Samtliga poängterade även den positiva psykologiska sidan av att umgås med hästen och som en ryttare uttryckte det – ”låna hästens rörelser till sin egen kropp”. Alla ryttare var mycket motiverade och närvaron på ridpassen var hög. Samtliga ryttare har varit mycket positiva och de flesta vill fortsätta men möjligheterna varierar beroende på förmåga och framför allt på grund av ekonomisk situation.

## Slutord

De mätinstrument som användes för testerna, i början och i slutet av ridperioderna, visade sig vara användbara för klinisk utvärdering av ridterapi med förbehållet att det ej har varit möjligt att ta hänsyn till annan träningspåverkan. Dock var det flera av ryttarna som på grund av tidsbrist slutade med annan träning efter en termin och bara red utan att det visade sig negativt i testerna. Alla bibehöll de uppnådda resultaten alternativt förbättrade dom.

De ridhjälpmedel som vi använde visade sig tillräckliga. Vi använde två olika sorters handtag, ett stadigare handtag för god balanshjälp samt ett mjukare för ryttare med bättre balans. Det stadigare gav god balanshjälp men var i vägen vid upp- och avsittning samt försämrade kommunikationen via tygeln. De mjukare handtaget var diskretare och var ej i vägen i de olika momenten men gav en sämre balanshjälp. Vi använde även säkerhetsstigbyglar för att minska risken för att fastna i stigbygeln vid en ”ofrivillig avsittning”. Vi använde en gelédyna i sadeln för dom som antingen fick ridsår eller som på grunda av risk för smärtor från rygg/nacke behövde dämpa rörelserna som hästen förmedlade. Samtliga hjälpmedel är tillgängliga i handeln och kan lätt anpassas efter individuella behov. Alla hjälpmedel är även transportabla och går att använda tillsammans med hästens ordinarie utrustning.

Uppsittning från rampen användes bara vid behov. För de ryttare som vi antog skulle kunna så tränades uppsittning från pall så fort som möjligt. Detta gjordes av två skäl; det ena är att det är ett ökat riskmoment att sitta upp från ramp jämfört med pall eftersom detta för de flesta hästar ej är ett normalt inslag och att det blir mer lättillgängligt med ridning om man ej är beroende av ramp och speciellt tränade hästar.

Flera av ryttarna nådde en så pass god ridförmåga att de kunde antas fortsätta rida i olika externa verksamheter. Anledningarna till att de inte fortsatte efter projektets slut var framför allt ekonomiska men även brist på tid angavs. Tre av ryttarna har fortsatt men kämpar för att få det att gå ihop ekonomiskt. Att rida som en del av sin rehabilitering borde vara möjligt liksom det är möjligt att få

annan sjukgymnastik inom offentlig sektor. Vårdkostnaden är likvärdig med exempelvis motsvarande tid och assistans vid träning i bassäng.

En direkt effekt av projektet, som också var vår målsättning, är att Rekryteringsgruppen Bosön nu erbjuder ridning i sitt ordinarie träningsutbud en förmiddag i veckan. Stiftelsen Hippocampus erbjuder fortsatt konsultstöd till ryttarna från projektet och från Rekryteringsgruppens permanenta ridverksamhet i ett fortsatt samarbete.

## **Ekonomisk rapport**

Den ekonomiska rapporten på resterande oredovisade medel bifogas.

Gustavsberg 2003-11-28

Projektledare Pia Tillberg, leg.sjukgymnast

08-570 323 77

070-403 71 09

[pia.tillberg@swipnet.se](mailto:pia.tillberg@swipnet.se)