

- **Hiporehabilitace (HR)** – zastřešující a nadřazený název pro všechny aktivity a terapie v oblastech, kde se setkává kůň a člověk se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním nebo se specifickými potřebami. Hiporehabilitace se dělí na obory:
 - **Hipoterapie - HT**
 - **Psychoterapie pomocí koní - PPK**
 - **Aktivity s využitím koní - AVK**
 - **Parajezdeckví**



Hipoterapie – slovník

- **Klient HT** – pacient, klient, dítě a dospělý zařazení do HT na základě indikace lékaře a udělení písemného souhlasu o poskytování HT.
- **Poskytovatel HT** – právnická nebo fyzická osoba poskytující HT.
- **Hipoterapeutický tým**– skupina lidí spolupracujících v rámci HT; jsou spoluodpovědní za korektnost užitých prostředků a zajištění optimálních podmínek a zázemí pro poskytování a kvalitní odborné terapie.
 - terapeut
 - cvičitel koní pro hiporehabilitaci
 - vodič koně
 - asistent (případně vícero podle potřeby)
 - může být i lékař

Všechny osoby splňují personální a kvalifikační požadavky dle Standardů kvality pro HT České hiporehabilitační společnosti – ČHS

- **Pracovník HT** – člen hipoterapeutického týmu

Fyzioterapeutická metoda využívající jako léčebný prostředek speciálně připraveného koně v kroku, konkrétně pohyb jeho hřbetu. Tento pohyb je střídavý, rytmický a cyklicky se opakující. Nabízí multisenzorickou aferentní stimulaci, která přímo ovlivňuje motorické chování klienta aktivací všech řídicích úrovní centrální nervové soustavy.

- Trojrozměrný pohyb koňského hřbetu je pro člověka pohybově velmi podobný – na jezdce se přenáší pohybový vzorec: 90-100 rytmických impulsů za minutu. Svalstvo a jeho řídicí systém jsou nuceny, kvůli nutnosti neustálé zpětné vazby, k přizpůsobování se pohybu.

- Výsledkem je **komplexní facilitace reparačních procesů** jedince, a to jak na úrovni **neurofyziologické**, tak **psychomotorické** a v neposlední řadě i na úrovni **sociální**. Nadstandardní variabilita využitých poloh, při respektování posturálních schopností klienta, ovlivní jeho posturu, hrubou i jemnou motoriku a vegetativní funkce.
- Tělesné teplo zvířete působí jako významný **myorelaxační faktor**.
- Dochází také k **psychickému uvolnění**.
- V případě dětských pacientů hraje roli i silný **motivační** prvek a odpočinek od nemocničního prostředí.

- Regulace svalového tonu (symetrizace, uvolnění spazmů)
- Zlepšení reakcí klientu (při nebezpečí pádu)
- Stabilizaci rovnováhy
- Zlepšení koordinace pohybů (nutný předpoklad pro vzpřímené držení těla)
- Výcvik trupové rovnováhy a vzpřímeného sedu (základ pro chůzi)
- Zlepšení postavení a stabilizace páteře
- Rovnoměrné zapojení všech částí do celkového motorického vzoru
- Nácvik symetrie (stimulace přicházejí symetricky z obou stran)
- Nácvik rytmu
- Narušení patologických stereotypů

- Kardiovaskulární systém
- Respirační systém - rytmizace dýchání
- Prohloubené dýchání (vzpřímené tělo a rytmický pohyb koně)
- Zažívací trakt
- Peristaltika žaludku, střev a močového ústrojí
- Lepší prokrvení orgánů
- Pomáhá uvolňovat endorfiny a podporuje látkovou výměnu

- Spojení jezdce a koně vytváří silně pozitivní atmosféru
- Vznik kladných emocí -> základ psychických účinků
- Zlepšení koncentrace pozornosti
- Schopnosti adaptace a kontroly chování
- Odvádí pozornost od problémů – uvolnění psychického napětí a zábran
- Vyrůstá pocit jistoty, roste sebevědomí
- Motivace ku cvičení (u chronicky nemocných)

- **Terapeutická jednotka HT (TJ)** – časový úsek v délce 5-20 minut, kdy je klient umístěn terapeutem do příslušné polohy na hřbetě kráčejiho koně bez sedla, **pouze na dečce**. Klient může být na koni pasivně polohován nebo polohu udržuje aktivně, může se držet např. za madla, nebo se opírat o různé polohovací pomůcky. Frekvence TJ je **1-3 krát týdně** s **minimální** délkou celkové intervence **3 měsíce**. Kůň je veden vodičem a klient je vždy jištěn z jedné strany terapeutem a v případě potřeby i z druhé strany asistentem.
- Každý klient individuální léčebný plán s jasně vyznačeným cílem.
- Klient z hlediska ovládní koně naprosto pasivní.
- Vliv mají i **vnější** podmínky – tvrdý podklad, členitý terén a rychlejší pohyb koně mají spíše vliv stimulační, zatímco volné tempo a měkký terén bez nerovností vliv relaxační.

Při terapii je využívána řada různých poloh na koňském hřbetě podle cíle, kterého chce terapeut dosáhnout. Poloha musí být také zvolena tak, aby odpovídala stupni zralosti pacientovy posturální motoriky a zároveň co největší stabilitě.

Balanční sed

Od klasického jezdeckého sedu, kdy má být rameno, kyčel a pata v jedné kolmici, se odlišuje tím, že pacient sedí více na zadní části sedacích hrbolů, bederní lordóza je vyhlazenější, nohy jsou volně spuštěné podél boků koně a ruce jsou položené na stehnech nebo na madlech. Nohy se tak nachází před pomyslnou kolmicí spojující rameno a kyčel. Přílišné podsazení pánve je však chybné. Pacient pak sedí shrbený a brání se terapeutickému pohybu koně. „Balančnost“ sedu spočívá v tom, že s každým pohybem koně dochází k porušování rovnováhy a jejímu opětovnému nalézání.

- Asistovaný sed
 - Využívá se u pacientů s **instabilitou trupu** (mozková obrna, paraplegici). Fyzioterapeut sedí za pacientem a udržuje tak optimální sed pro pohybovou stimulaci. Také má možnost přímo sledovat stav, případně únavu pacienta. Tento způsob je však poměrně náročný pro koně.
- Tříměsíční vzor
 - Tato pozice se využívá především u kojenců a menších dětí. Pacient leží na břiše proti směru jízdy a opírá se o předloktí na zádi koně. Dolní končetiny jsou volně svěšené podél plecí. Tato pozice stimuluje **vzor bipedální lokomoce v horizontále**. Dále aktivuje vzpřimovací mechanismy a může být použita i pro ovlivnění peristaltiky střeva.
- Pytel (indián), obrácený sed, leh na břiše ve směru jízdy.



- Z hlediska mechaniky pohybu je možné dělit hipoterapeutické koně na **stimulační a inhibiční** (relaxační).

Podmínky pro koně:

- Výběr vhodného koně pro hiporehabilitaci
- Výcvik koně v hiporehabilitaci (věk koně, stupeň výcviku, minulost koně, temperament a inteligence koně).
- Výživa hiporehabilitačního koně
- Veterinární a zdravotní problematika
- Welfare hiporehabilitačních koní (max. 4 hodiny denně s řádnou minimálně dvouhodinovou přestávkou na odpočinek po 2 hodinách činnosti).

- Černá Rynešová, Petra: Když kůň léčí duši aneb metodika hiporehabilitace zaměřená na klienty s duševním onemocněním
- Hollý, Karol: Hipoterapie. Léčba pomocí koně
- <http://hiporehabilitace-cr.com/>
- <https://www.wikiskripta.eu/w/Hipoterapie>

