

ÚVODNÍ INSTRUKCE

Co je hiporehabilitace?

Hiporehabilitace je rehabilitační metoda, jejímž hlavním léčebným nástrojem je kůň. Tato metoda spočívá ve využití přirozeného pohybu koně a jeho typického chůzového mechanismu jako pohybového vzoru, kterému se pacient přizpůsobuje.

Komu jsou naše služby určeny?

Jezdecký klub Stáje „Nanka“ Orlová nabízí hiporehabilitační aktivity osobám se zdravotním postižením (jednotlivcům i skupinám) a dále relaxační a rekondiční jízdy na koni pro širokou veřejnost.

Jaké jsou podmínky pro zahájení hiporehabilitace?

Do hiporehabilitační jednotky jsou zařazováni klienti výhradně po vyplnění vstupního formuláře. Vyplněním vstupního formuláře klient (popř. jeho zákonný zástupce) podpisem ztvrdzuje, že byl seznámen se zásadami bezpečnosti a že souhlasí se zpracováním svých osobních údajů pouze pro účely nezbytně nutné.

► U jednotlivců kromě základních údajů (jméno, příjmení, datum narození, adresa, telefon) je nutné vyplnit údaje týkající se zdravotního stavu. Tzn.:

- U osob se zdravotním postižením vyžadujeme doporučení ošetřujícího **odborného lékaře**, včetně stanovení indikací a kontraindikací. Navíc je nutné předložit potvrzení o očkování proti tetanu.
- U osob bez handicapu stačí doporučení ošetřujícího **praktického lékaře** a předložení potvrzení o očkování proti tetanu.

► U osob, které přicházejí ve skupinách a které jsou zaštitěny vysílající organizací (zdravotní či sociální institucí, volnočasovým střediskem, popř. jiným zařízením), vyplní daná organizace jeden vstupní formulář za všechny své docházející členy. Kromě základních údajů (název organizace, její sídlo, email, www, telefon, bankovní spojení) je nutné vyplnit jména, příjmení, data narození a hiporehabilitační cíle jednotlivých osob a údaje týkající se jejich zdravotního stavu. O zařazení klienta do hiporehabilitace rozhoduje lékař vysílající organizace, zodpovídá také za průběžné sledování zdravotního stavu klientů.

Jaký je průběh hiporehabilitace?

Během první návštěvy po vyplnění administrativních záležitostí se seznámíme s prostředím a se všemi zvířaty. Ukážeme si vnitřní i venkovní prostory a zopakujeme si některá pravidla bezpečnosti a chování kolem koní. Nastíníme si denní rituály při práci s koňmi a tedy i průběh terapie. Domluvíme se na frekvenci jízd a vybereme vhodného koně. Podle věku, fyzických a psychických atributů, druhu a stupně postižení sestavíme individuální cvičební plán a zahájíme samotnou hiporehabilitaci.

U klientů, kteří nejsou schopni samostatného sedu nebo držení hlavy se provádí hipoterapie ve formě stimulačního polohování v různých pozicích, které odrážejí jednotlivá vývojová stádia nebo se využívá asistovaný sed. U klientů samostatně sedících se zařazují korekční polohy, které cíleně upravují asymetrické držení těla a další cviky, které pozitivně působí na celou řadu systémů v lidském těle.

Držení těla procvičujeme nejprve na stojícím koni, poté při přímém pohybu koně vpřed a nakonec také při změnách tempa a směru jízdy.

V rámci hiporehabilitace provádíme také LPPJ (léčebné pedagogicko-psychologické ježdění), tj. na koni vedeném na lonži nebo aktivní ovládání koně klientem. Při voltiži klient provádí dle instruktáže klasická či modifikovaná cvičení. Snažíme se (obvykle jako formu odměny) zařazovat také relaxační procházky do přírody.

Smyslem ježdění však není výuka jízdy na koni, ale terapeutické působení na klienta prostřednictvím koně.

Velký důraz je kladen také na práci s koněm ze země. Kůň je klienty krmen, ošetřován, sedlán i voděn.

Jaké je personální zajištění hiporehabilitace?

Hiporehabilitace nemůže fungovat bez dostatečného množství kvalifikovaných osob a zkušených koní. V současné době jsou k dispozici čtyři koně způsobilí k provádění rehabilitace, dále tým tvoří 4x hipolog (připravuje koně na rehabilitaci), 3x vodič koní (vodí koně při rehabilitaci), 6x terapeut (3x LPPJ, 2x fyzioterapeut, 1x speciální pedagog), 5x pomocníci (zajišťují bezpečnost po stranách koně a asistují při jednotlivých cvicích).

Jaké zázemí má jezdecký klub k dispozici?

Hiporehabilitace probíhá na nově zrekonstruovaném pískovém kolbišti v areálu JK. Nabízíme nejen našim klientům, ale i široké veřejnosti celoroční možnost odpočinku a relaxace na přilehlých lavičkách, v klidné, tiché a čisté části města, uprostřed ohrad, lesů a luk. Snažíme se zde neustále udržovat a upravovat zelené plochy, popř. vysazovat okrasné dřeviny a keře. Samozřejmostí je bezbariérový přístup, prostorná nástupní rampa z protiskluzového materiálu, upravené WC pro osoby s omezenou možností pohybu. Součástí areálu je také zastřešený altán využívaný v případě nepřízně počasí.

Co je vhodné vzít si s sebou na hiporehabilitační jednotku?

1) Vhodné oblečení:

Paže je nutno chránit dlouhými rukávy a nohy dlouhými kalhotami. Kalhoty mají být pohodlné a z pevné látky, aby chránily před odřeninami (např. od třmenových řemenů). Měly by být přiléhavé (nesmí omezovat pohyb). To stejné platí i pro horní část oděvu. Přiléhavost oblečení také umožňuje kontrolovat držení těla. Kabáty a bundy je třeba vždy zapínat, aby klopy nepoletovaly. Barvy a vzory nesmí být rušivé. Z bezpečnostního hlediska jsou také velmi důležité jezdecké boty. Měly by být uzavřené a úzké, aby se nemohly zapřít ve třmenech a měly by mít nízký podpatek a nedělenou podrážku.

Ortopedické pomůcky se před hiporehabilitací odkládají. Mohou dráždit koně a bránit přirozenému přenášení pohybových impulsů z koně na klienta.

Jednou ze základních součástí vybavení jezdce je jezdecká přilba, která musí odpovídat stanoveným bezpečnostním předpisům. Přilbu musí vždy přidržovat popruhy, při jízdě samozřejmě připnuté. Přilby různých velikostí jsou vždy při hiporehabilitaci k dispozici a jsou pro všechny samostatně sedící klienty povinné! Další neméně důležitou součástí jezdecké výstroje je bezpečnostní vesta, která zvyšuje bezpečnost a přitom neomezuje pohyb. Tímto způsobem je zajištěna ochrana páteře a vnitřních orgánů proti mechanickému nárazu. Bezpečnostní vesty povinné při rehabilitaci nejsou, avšak v případě zájmu můžeme také vesty bezplatně zapůjčit.

2) Textilní podložky:

U klientů, kteří nejsou schopni samostatného sedu nebo držení hlavy se provádí hipoterapie ve formě polohování na hřbetu koně. Z hygienických důvodů je vhodné donášet si vlastní osušky, pleny, popř. ručníky jako podložky pod hlavu. Zamezí se tak vdechnutí prachu či srsti z hiporehabilitační deky a jejímu případnému poslinění.

3) Tekutiny:

Zvlášť v letním období je vhodné mít neustále k dispozici láhev s nápojem. Ač se to na první pohled nezdá, tak obecně jízda na koni je velice náročná aktivita, která vyžaduje soustředění a psychickou i fyzickou angažovanost. Ztrátu tekutin potem a dýcháním je nutné proto kompenzovat dostatečným množstvím tekutin nejlépe v podobě čajů, popř. minerálních vod.

4) Pamlsky pro koně:

Před samotnou jízdou se klienti s koněm mazlí, mluví na něj, hladí jeho srst a hřívu, jemně ho popleskávají a navazují taktilní kontakt. Po každé hiporehabilitační jednotce je samozřejmostí pochválit koně za odvedenou práci a nabídnout mu chutnou odměnu. V případě zájmu je vhodné přinášet na hiporehabilitaci suchý chléb, jablka, mrkev, popř. kostky cukru.

Kolik stojí hiporehabilitace?

Hiporehabilitační jednotka trvá 10-20 minut dle jednotlivých diagnóz. Vhodné je docházet pravidelně 1-2x týdně. Za jednu jednotku Vás žádáme o úhradu 80,- Kč, které použijeme jako příspěvek na zajištění ustájení, krmení a výcviku hiporehabilitačních koní.