

Aktiviteter med hest for trivsel, læring og helse

SOR-konferansen Bergen 2022

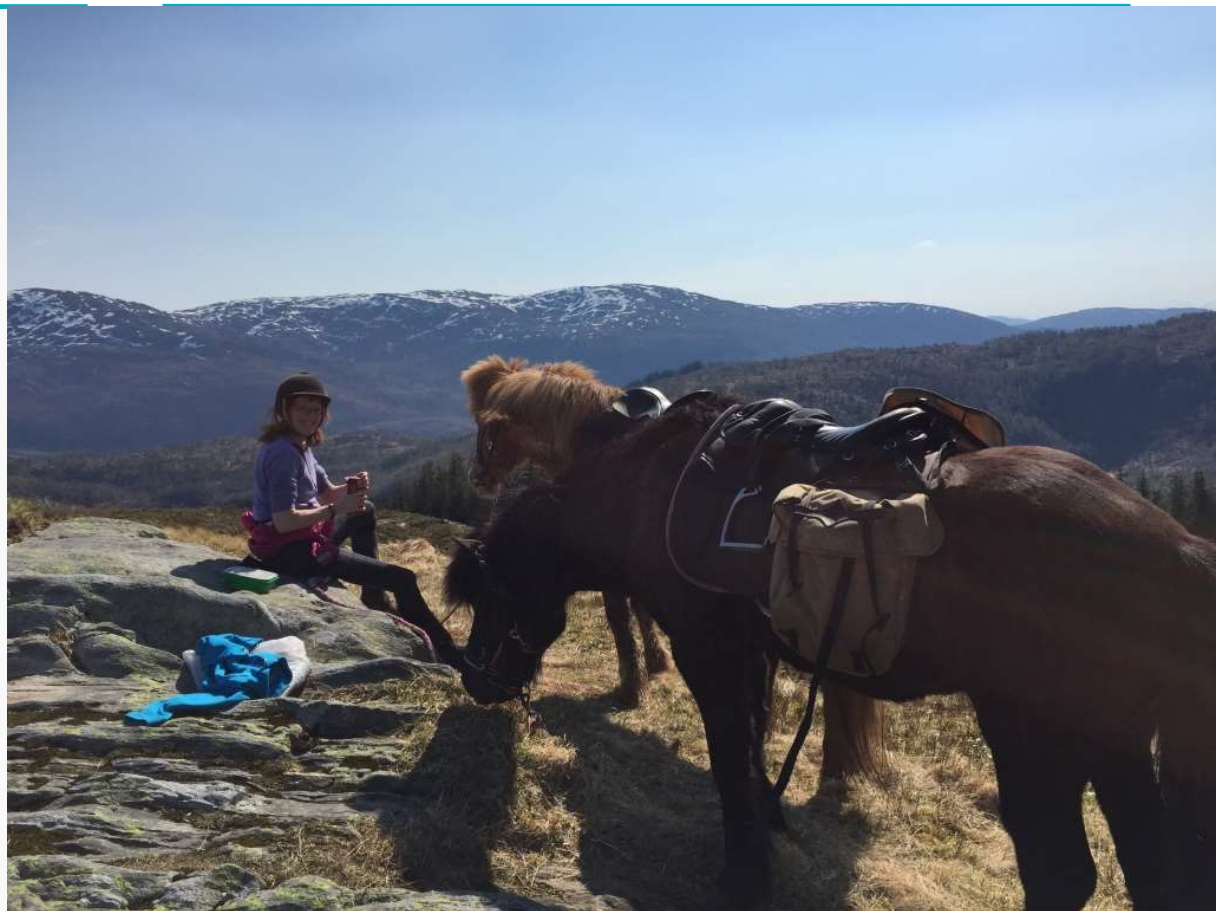
Professor Tobba T Sudmann

Høgskulen på Vestlandet



Min bakgrunn: praksis – forskning – praksis – forskning – praksis ...

- › Bobath fysioterapeut (barn/voksne)
- › PhD medisinsk sosiologi
- › Professor i folkehelse HVL
- › Ridefysioterapeut mNFF, kursansvarlig FRF, trener NRYF
- › Forskningsprosjekter hesteassisterte aktiviteter for rus- /psykisk helse
- › Forskningsprosjekter «Inn på tunet- velferdstjenester på gård»
- › Pågående prosjekter med hest
- › Privat praksis ridefysioterapi – grupper/enkeltpersoner
 - › Psykisk helse – traumer
 - › Rus og avhengighet
 - › Barn, ungdom, voksne



Arena med mange muligheter

- › Hverdagsaktivitet – jobb (VTA)
- › Fritidsaktivitet
- › Behandling
- › Tilrettelagt fysisk aktivitet
- › Konkurransedrett – Special Olympics
- › Sosial deltakelse

- › Dyr
- › Natur
- › Mennesker
- › Felles velferd – felles helse

Frida (24) er første norske rytter



FULL KONSENTRASJON: Frida har fullt fokus på å gjennomføre dressurprogrammet. I Special Olympics konkurrerer hun i dressur og working trail, en slags hinderbane.



For første gang sender Norge ryttere til Special Olympics for å delta. Frida Gjellum Winther (24) fra Bærums Verk er én av to som skal representere Norge.

Frilans nyhet

09. mars 2019 11:00

Aktiviteter med hest – ryttersport

- › Idrettens grunnverdier:
- › Idrettsglede
- › Fellesskap
- › Helse
- › Ærlighet

- › Fair play



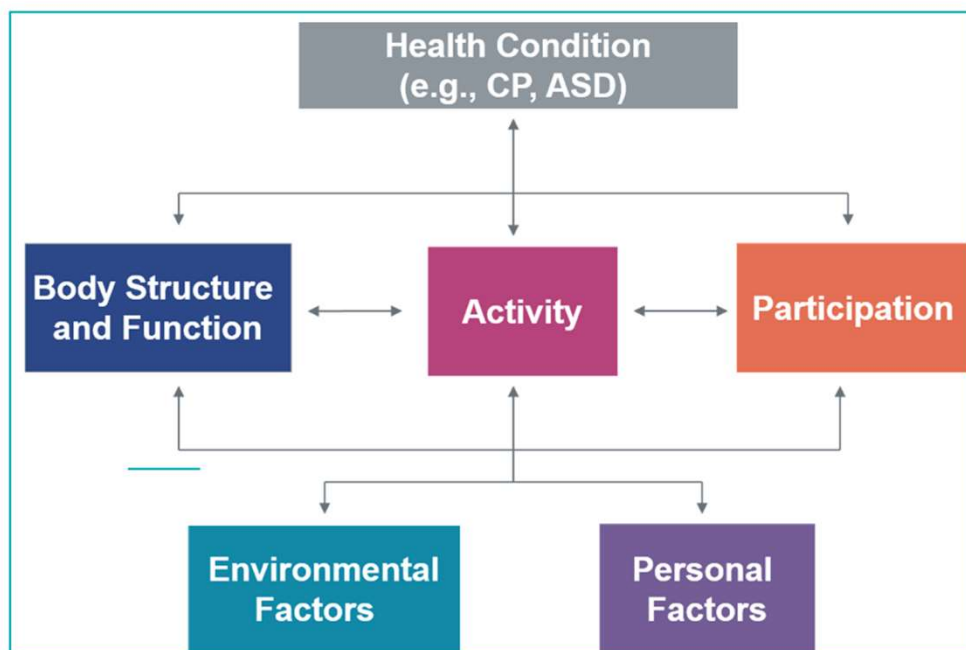
Undervisnings- prinsipper

- KAMPVISE:

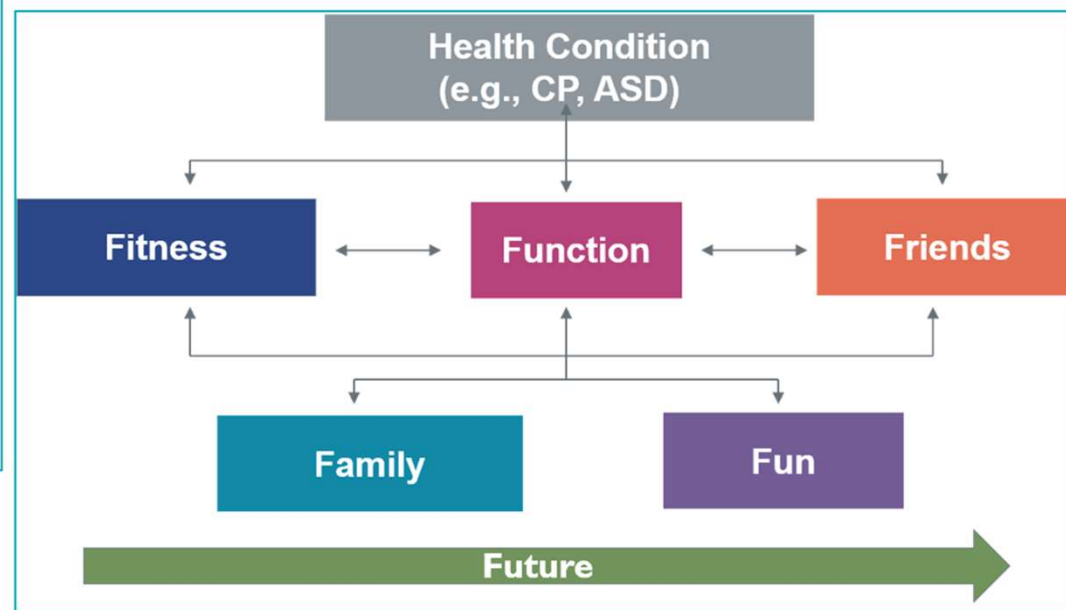
Konkretisering
Aktivering
Motivering
Progresjon,
Variasjon
Individualisering
Samarbeid
Evaluering



International classification of functioning, disability and health - ICF



Verdens helseorganisasjon. (2004). *ICF: internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse. Norsk brukerveiledning*. Trondheim: KITH.



Rosenbaum, P, & Gorter, JW. (2012). The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! *Child: Care, Health and Development*, 38(4), 457-463.



Hva skjer på hest?



<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-ved-ulike-sykdommer/heftige-opplevelser-og-mestring-av-bakkene/?page=1>
Lest 2. mai 2022

- › Bevegelse
- › Bli båret
- › Varme
- › Rytmisk
- › Takt
- › Balanse
- › Følge
- › Lede

- › Kommunikasjon
- › Trygghet
- › Høyt opp – langt ned





Grunnleggende bevegelser

Gå	Løpe	Hoppe	Hinke	Åle
Krabbe	Rulle	Bære	Henge	Svinge
Kaste	Fange	Klatre	Snurre	Skyve
Dra	Sparke	Fange/ta imot	Slå	

Sikker og trygg praksis med hest

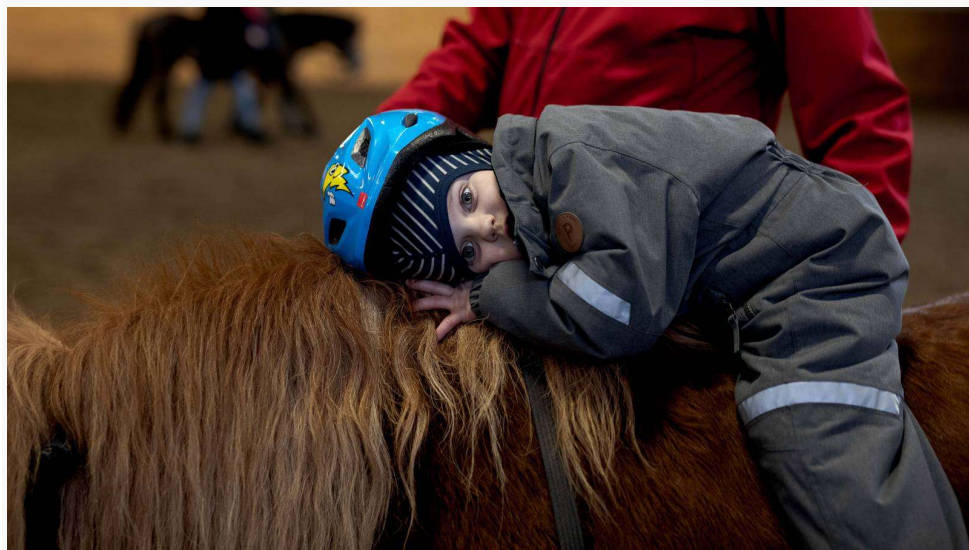
- › Utvalgte hester
- › Skolerte hestefolk
- › God grunnskolering, lett-middels, LC-MA
- › Lette å ri fra bakken
- › Riktig hest til riktig rytter
 - › Framdrift
 - › Toleranse
 - › Bevegelser
- › Generell dyrevelferd
 - › Ernæring
 - › Frigang
 - › Sosialisering
 - › Helse



<https://www.dyrebaromsorg.no/post/den-viktige-tiden-med-dyret-som-ikke-dømmer>
Trude Elisabeth Bakken i Hardanger, Lest 2.mai 2022



Utstyr til hest og rytter – og leiere



<https://www.nrk.no/livsstil/fredrik-4-bruker-hest-for-a-bli-friskere-1.14489219>
Lest 2. mai 2022

- › Ufravikelige krav – rytter
 - › Hjälm
 - › Sko
 - › Ledige klær
 - › Tåle skit
- › Til hesten
 - › Hodelag/grime/leietau – MÅ ha
 - › Barbak eller sal
 - › Sko – sommer og vinter
 - › Barfot – hovpleie
 - › Spesialtøyler, pad, sal ved behov
 - › “Leker” – voltige, mounted games



Læringsmiljø, terapeutisk miljø, fritidsarena?

- › Natur, dyr og friluftsliv
 - › Landskap
 - › Biofil
- › Sosial aktivitet og deltakelse
- › Kreativitet, tid og sted
- › Ridning som behandling/miljøterapi
 - › Fysioterapi
 - › Logopedi
 - › Ergoterapi
 - › Miljøterapi

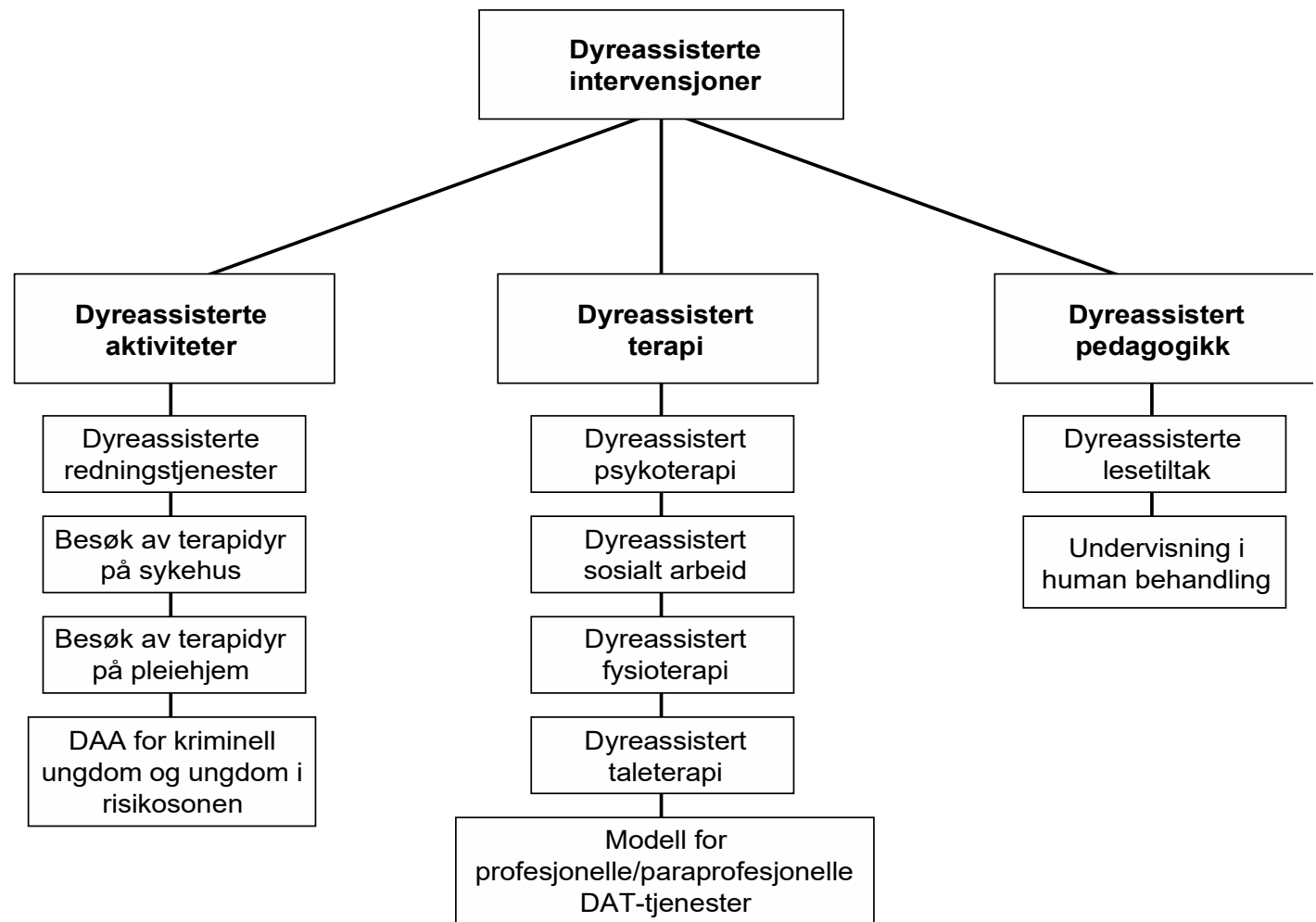


<http://gjeterud.no/Terapiridning.htm>

Lest 2.5.2022







Figur 1. Spekter av dyreassisterte intervensjoner. Trykket med tillatelse fra rettighetshaver (Fine, 2019: 57).





Foto Tore L.

Grunnleggende forutsetninger for å påvirkes av dyr og natur

- › Sansing
 - › Persepsjon – se, høre, lukte, smake, kjenne
 - › Proprioepsjon – ledd- og muskelsans, indre øre
- › Balansereaksjoner
 - › Forberede
 - › Korrigere
- › Planlegge, gjennomføre, korrigere



<https://www.fysioterapeuten.no/ridefysioterapi/mange-far-en-frihetsfolelse-pa-hesteryggen/102583>

Lest 2.5.2022



Dette har jeg
aldri gjort før,
så det klarer jeg
sikkert.



Spire Gro

Muligheter og begrensinger

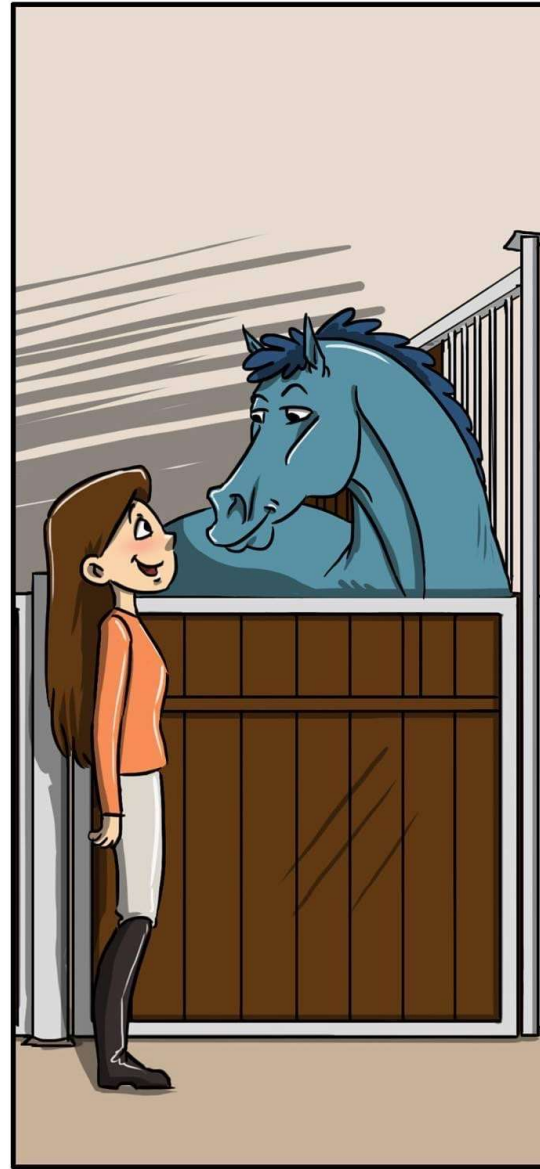


<https://www.nrk.no/livsstil/fredrik-4-bruker-hest-for-a-bli-friskere-1.14489219>

Lest 2. mai 2022

- › Beste dagen i uken!
 - › Den dyreste dagen i uken ...
- › Jeg gleder meg!
 - › Ansatte vil ikke til “hesteland” ...
- › Spennende!
 - › Balansere risiko og kikk...
- › Gøy med dyr!
 - › Dyrevelferd, etisk bruk av dyr for menneskers helse
- › Frihet og frivillig risikotaking!
 - › Skader, fall, allergi, skit
 - › Hest er fluktdyr – risk aware/adverse





Feeling
down?

Saddle
up!

