



Med hesten som terapeut

*Alina Azhar (14) gleder seg til rideturen på ponnien Pinto.
- På hesteryggen er jeg som alle andre, smiler hun. Liv Kristiansen, ansvarlig for terapiridningen, nikker, og hun vet hva hun snakker om.*

Alina Azhar er en 14 år gammel oslojente som har hatt barneleddgikt siden hun var liten. Hun har gjennomgått mange operasjoner, taper jevnlig veske fra ledd og har trent mye med fysioterapeut. Dette året ville hun prøve noe nytt og har siden i vinter fått fysikalsk behandling av ponnien Pinto.

Tekst og foto: Line Hansen Kamhaug

Én gang i uka går Alina på terapiridning på Alna ridesenter i Oslo. Ridesenteret er ett av flere ridesenter i Norge som tilbyr terapiridning ledet av fysioterapeuter. Terapiridning er en gammel behandlingsmetode innenfor fysioterapi som går ut på at fysioterapeuten bruker en hest som virkemiddel. Hestens bevegelser er grunnlaget i behandlingen og under ridningen overføres hestens rytmiske bevegelser til rytteren. Bevegelsene er spesielt gunstige for opptrening av balanse, styrke av muskulatur, symmetrisk muskelarbeid og koordinasjon. Hestens bevegelser stimulerer alle nervesystemer, man er fysisk aktiv og har det gøy, poengterer Liv Kristiansen som er ansvarlig for terapiridningen på Alna.

Liv Kristiansen på Alna ridesenter har selv revmatisk sykdom og kjenner godt til bruk av hest til trening og behandling. Hun fikk sykdommen som ung hestejente, og hadde ikke noe ønske om å slutte med hest selv om hun ble kronisk syk. Liv har siden vært konkurranserytter med blant annet 5 NM gull i dressurridning. Hun driver nå med konkurranskjøring med hest og vogn i tillegg til terapiridning på Alna. Revmatisk sykdom er ingen hindring.

Terapiridning kan bare utøves av spesialutdannede fysioterapeuter som har tatt Norsk Fysioterapiforbunds etterutdanningskurs i terapiridning. Alna ridesenter samarbeider med fysioterapeut Hilde Stømner og sammen med Liv fra ridesenteret legger de opp individuelle opplegg for alle deltakerne. I forkant av kursene har fysioterapeuten møte med foreldre og deltakere for å kartlegge deltakernes behov og formål med terapi. De samarbeider tett med ridesenteret for å følge opp hver og en deltaker.

Valg av hest er viktig, og hestene er ofte spesialtrent til å være «terapeuter». Pinto, en syv år gammel ponni, er en av Alna ridesenters terapihester. Pinto er øre-

merket Alina når hun kommer for å ri, da høyden og kroppsformen passer til Alinas behov. I behandlingen står lystbetont mestringsopplevelse i sentrum, noe Alinas far, Azhar, har merket. – Hun gleder seg alltid til ridningen, sier Azhar. Selv når hun er stiv og har litt vondt, presser hun seg selv til å komme på ridningen. Riding er noe Alina mestrer, og på hesteryggen føler hun seg lik alle andre. Alina har spurt om å få sale opp hesten selv før ridningen, noe hun får hjelp til. – Kommer jeg tidlig kan jeg også hjelpe til med å børste hestene.

Terapiridning rekvireres av lege, på lik linje med annen (refusjonsberettiget) fysikalsk behandling. Ridningen utløser et bidrag fra folketrygden hvis den utøves av en godkjent fysioterapeut på et godkjent ridesenter. Man må ha en henvisning fra legen og Trygdekontoret gir bidrag til 30 behandlinger pr. år. (Norsk Fysioterapiforbund, www.fysio.no).

Du finner en oversikt over hvor du finner fysioterapeuter som tilbyr terapiridning på www.fysio.no/terapiridning