

**ABSOLVENTSKÁ PRÁCE
ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ŠKOLNÍ 24, BYSTRÉ 569 92
9.ROČNÍK**

Hipoterapie a její využití

Aneta Kršková

ŠKOLNÍ ROK 2020/2021

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsem řádně uvedla.

Děkuji za pomoc při zpracování tématu paní učitelce Mgr. Daniele Šílové, paní MUDr. Veronice Křenkové za pomoc s praktickou částí a spolužačce Daniele Švehlákové za spolupráci při vedení koně.

V Hartmanicích dne

.....

1 Obsah

Obsah

1	Obsah.....	1
2	Úvod.....	2
3	Hiporehabilitace.....	3
3.1	Druhy hiporehabilitací.....	3
3.1.1	Hiporehabilitace ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE).....	3
3.1.2	Hiporehabilitace v pedagogice a sociální praxi (HPSP).....	3
3.1.3	Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP).....	4
3.2	Česká hiporehabilitační společnost (ČHS).....	4
3.3	Hiporehabilitační kůň.....	5
3.4	Terapeutická jednotka.....	10
3.5	Polohy při hipoterapii.....	10
3.6	Kůň roku.....	11
4	Canisterapie.....	12
4.1	Typy canisterapií.....	12
4.2	Zaměření canisterapií.....	12
4.3	Polohování se psy.....	12
4.4	Jak canisterapie fungují.....	13
4.5	Canisterapeutické zkoušky.....	13
4.6	Canisterapie pomáhá všem.....	14
5	Felinoterapie.....	15
5.1	Jak felinoterapie fungují.....	15
5.2	Druhy felinoterapií.....	15
5.3	Felinoterapeutické zkouška.....	16
6	Praktická část.....	17
7	Závěr.....	22
8	Přehled použitých zdrojů.....	23

2 Úvod

Jako téma mé absolventské práce jsem si vybrala různé terapie se zvířaty a to především hipoterapii. Toto téma je pro mě blízké, protože ráda pracuji se zvířaty a také se věnuji jezdeckví v Jezdeckém klubu Květná stáj Machovi, kde hipoterapie provádí. Už dříve mě tato fyzioterapeutická metoda léčby velice zaujala. V této stáji jsem měla možnost seznámit se s touto metodou a realizovat zde moji praktickou část, kde jsem si vyzkoušela, jak se hipoterapie provádí. Proto bych vám chtěla ukázat, jak tyto terapie fungují, jaké mají účinky, provést vás celkově jejich tematikou a výběrem vhodných zvířat na tyto terapie. Protože každé zvíře by nemohlo být např. canisterapeutickým psem, ale vždy záleží na jeho povaze, ochotě a radosti z této činnosti.

3 Hiporehabilitace

Hiporehabilitace je fyzioterapeutická metoda, která pomáhá pomocí speciálně vycvičeného koně. Podle mého názoru je tento způsob rehabilitace velmi dobrá a efektivní léčba. Jak kůň dokáže pomoci je neuvěřitelné. Zároveň je kůň dobrý přítel, takže je to opravdu dobrý terapeut, který nepomáhá jen svou tělesnou stavbou, která léčí právě fyzické problémy, ale i svou duší jako podpora psychiky. Jeho chůze, pohyby, dýchání, a další schopnosti to všechno dělá toto zvíře nedocenitelným terapeutem.

3.1 Druhy hiporehabilitací

3.1.1 Hiporehabilitace ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE)

Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE) je fyzioterapeutická metoda využívající speciálně vycvičeného koně v kroku, konkrétně se zaměřením na pohyb jeho hřbetu. HTFE působí na klienta prostřednictvím pohybových impulzů, vznikajících při koňské chůzi. Přenosem těchto impulzů na klienta, který na koni sedí nebo zaujímá jinou, jeho možnostem odpovídající polohu, dochází k oslovení centrálního nervového systému – mozku. Tato léčba je spíše známá pod jménem hipoterapie, tento název byl změněn 1.1. 2020 z důvodu neustále vyvíjející se profese, směrem k profesionalizaci, odbornosti a se záměrem být uznaná a respektovaná odbornou veřejností a úřady.

Ergoterapie - Je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení (fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním).

Fyzioterapie - rehabilitace, která se zabývá diagnostikou, léčbou a prevencí poruch pohybového systému člověka..[1]

3.1.2 Hiporehabilitace v pedagogice a sociální praxi (HPSP)

Posláním HPSP je pomáhat lidem se zdravotním znevýhodněním nebo specifickými potřebami, a to především v oblasti rozvoje sociálních schopností a dovedností. Důležité je prostředí stájí a výběhů, kde je třeba dodržovat jasná pravidla chování, spolupráci ve skupině, kontakt se zvířaty – jejich hlazení, čištění srsti a česání hřívy, vodění koní a plnění různých úkolů a nakonec i jízda na koni. To všechno jsou velmi působivé faktory. [1]

3.1.3 Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP)

Tento druh hiporehabilitace je obor pomáhající lidem s duševními nemocemi nebo s psychickými potížemi v obtížných životních situacích. HTP je založena na využití koně a jeho specifických vlastností v léčebném procesu k pozitivnímu ovlivnění duševního stavu klienta, napomáhá k vytváření chybějících citových vazeb.[1]

3.2 Česká hiporehabilitační společnost (ČHS)

Toto je oficiální organizace, která se snaží o uznání hiporehabilitace jako léčebné a pedagogické metody a metody nacházející uplatnění v sociální oblasti. Důležitým úkolem je také podpora odborné a bezpečné hiporehabilitační praxe. HS v současnosti sdružuje desítky individuální členů a 62 hiporehabilitačních center z celé ČR, rozdělených do 4 kategorií. Střediska nabízejí své služby ročně více jak 6000 klientům. Kromě odborného personálu ve střediscích pracuje přes 300 speciálně připravených koní, z nichž 214 má licenci.[2]



Fotografie 1: Znak české hiporehabilitační společnosti[2]



Fotografie 2: Rozdělení členských středisek do kategorií podle úrovně vzdělání personálu a licence koní[2]

3.3 Hiporehabilitační kůň

Musí to být kůň s klidnou, jemnou a vyrovnanou povahou, kterého tato práce baví. Ze zkušenosti vím, že každý kůň je jiný a každý kůň má také jiné myšlení, takže je opravdu důležité vybrat spolehlivého koně, o kterém jsme si opravdu jisti, že je pro tuto práci vhodný. Většinou to nebývají např. plnokrevníci, kteří jsou plní energie a radosti, když se mohou cvalet rozběhnout napříč jízdárnou. Ale nedá se říct jaké plemeno je na hipoterapie nejvhodnější. Třeba to bude právě hodný anglický plnokrevník. Ale obecně se říká, že nejvhodnější koně jsou ti užitkový (český teplokrevník, chladnokrevníci, pony). Je to opravdu hodně individuální, a proto se skládají i speciální zkoušky, které koně jistě prověří, zde jsou na hiporehabilitace vhodné.

Důležitý je jeho zdravotní stav a kůň musí vynikat výbornou mechanikou pohybu. Jedním z kritérií, která se hodnotí i při speciálních zkouškách koní, je tolerance koně k dotykům po celém těle, k různým zvukovým projevům atd., takový kůň se nesmí jen tak něčeho leknot.

Je potřeba brát na vědomí, že hiporehabilitační kůň sice nevykonává nějak těžce fyzickou práci, ale je naopak psychicky vytiženější, než kůň např. v běžném výcviku. Pro jeho duševní pohodu mohou koně vykonávat svou práci maximálně 2-4 hodiny denně, záleží na druhu hipoterapie, ale při čtyřech hodinách práce musí v půlce (tedy po dvou hodinách) následovat dvou hodinová přestávka a to nejlépe na pastvě. Je vhodné dát koníkovi volno 14 dní přes léto a přes zimu.

Na hipoterapie se používají jenom klisny a valaši. Hřebci jsou nevhodní a používat se nesmí, jelikož mají hodně energie, která pro hipoterapie není vhodná, jak už jsem zmínila, musí to být klidný a vyrovnaný kůň. Jízdu na hřebci tato energie nějak neovlivňuje, ale pocit jistoty pro klienty ano. Níže je tabulka s počtem klisen a valachů, kteří se v roce 2019 absolvovali speciální zkoušku:

Pohlaví	Počet
Klisny	116
Valaši	96
Celkem koní v roce 2019	214 koní

Tabulka 1: Počet koní v roce 2019 se SP [1]

Záleží také na věku, průměrný věk koní, kteří v roce 2019 absolvovali speciální zkoušku je 14 let. Obecně se dá říci, že věk hiporehabilitačního koně se pohybuje především okolo deseti let.

Věk k 14.11. 2019	Počet koní
28	1
27	2
26	5
25	1
24	2
23	8
22	15
21	6
19	9
18	9
17	14
16	12
15	10
14	14
13	17
12	16
11	12
10	10
9	15
8	13
7	14
6	5
5	4
Průměrný věk 14	

Tabulka 2: Průměrný věk koní v roce 2019 skládající SP[1]

Z tabulky níže vyplývá, že v roce 2019 zkoušku splnilo nejvíce koní plemene hucul, ale co se týče celkového zastoupení ve statistice ČHS jsou plemena z roku 2019 opravdu hodně rozmanitá od chladnokrevného moravskoslezského belgika po např. drezurního holandského teplokrevníka, který byl zastoupen jednou.

Plemeno	Počet
1. hucul	17
2. ČT-český teplokrevník	15
3. hafling	11
4. WPRP-welsh part bred	10
5. ČMB- českomoravský belgik + QH-quarter horse	7
6. SN-slezský norik	6
A dalších...	148

Kůň musí složit už zmiňovanou speciální zkoušku (SZ). K SZ se mohou přihlásit koně starší 5 let, kteří se připravují na hiporehabilitaci nebo v ní už pracují. Je to dáno tím, že mladší koně nejsou tak psychicky vyspělí, než starší koně. Po úspěšném složení zkoušky má kůň licenci na hiporehabilitaci, na kterou se specializuje. Licence je na dobu 5-ti let, potom musí následovat přezkoušení. Specializační zkoušku mohou skládat koně všech plemen včetně koní bez plemenné příslušnosti, kteří v roce konání SZ dosáhnou věku minimálně 5 let a splňují podmínky dané Řádem ochrany zvířat při veřejném vystoupení koní.[1]

Specializační zkouška je rozdělena do dvou částí:

- V první části se představuje identifikace koně, lineární popis (hodnocení exteriéru) a hodnocení mechaniky pohybu.
- V druhé části se prověřují charakterové vlastnosti a specifické dovednosti koně zařazovaného do hiporehabilitace, kůň je v každém úkonu hodnocen 0 až 10 body.

Faktory ovlivňující speciální zkoušku[1]:

- věk
- stupeň výcviku
- minulost koně
- temperament a inteligence koně

Co se týče stupně výcviku, je velmi zajímavé, jak se postupuje s různými koňmi odlišně. Jiný postup je, když si koně připravujeme od malička/od hříběte. U takového koně nemusíme řešit minulost, na co byl zvyklý, jaké měl zlozvyky, atd. Mladý kůň potřebuje rozvíjet především vlastní sebedůvěru, ale i důvěru k ostatním lidem. Se starším koněm, nebo s koněm, kterého nemáme od malička je postup trochu odlišný. Nevíme jak se s ním např. zacházelo v minulosti, jaké má zvyky, zkušenosti, atd. Proto se výcvik pro takového koně zaměřuje především na speciální cviky už přímo určené na hiporehabilitaci. Často se takový výcvik nového koně provádí za pomoci jiného zkušenějšího koně. U obou případů je potřeba čas a trpělivost.

Každému speciálnímu výcviku předchází základní výcvik, který podstoupí každý kůň, jak kůň, který bude vykonávat hiporehabilitace, tak kůň pro běžné využití. Základní výcvik se skládá z práce ze země, z práce pod sedlem a lonžování, práce o dvou lonžích a pro budoucí hiporehabilitační koně také z přípravy pro práci potřebné pro vykonávání HR (hipoterapií), ze zápřahu a těžkého tahu.

- Práce ze země - slouží především k navázání důvěry a respektu mezi člověkem a koněm. Je to pečlivá příprava, než si vůbec na koně můžeme sednout.
- Práce pod sedlem, lonžování a práce o dvou lonžích - je důležitá hlavně pro kondici koně, pro správné posilování hřbetu a pro správnou rovnováhu. Vhodná je i gymnastická a skoková průprava. Dobrým zpestřením je práce v terénu. Lonžování je metoda, kdy trenér stojí uprostřed kruhu, v ruce drží lonž (dlouhý provaz) a kůň běhá dokola trenéra. Trenér se tak může soustředit na pohyb koně. Práce o dvou lonžích je obdobná, akorát se používají dvě lonže, každá na jedné straně koně, trenér je zhruba 1-2 metry za koněm a kontroluje jeho pohyb. Práce o dvou lonžích je důležitá při hipoterapiích, protože se také používá místo klasického vedení koně z boku.
- Práce potřebná pro vykonávání HR - většinou se provádí už v hiporehabilitačním středisku, kde probíhá práce zaměřená přímo na hiporehabilitace. Různé cviky např. na klidný nástup k rampě zleva a zprava, zůstat v nehybnosti a klidu při nasedání lidí, na manipulaci při madlení (= proces, při kterém se nasazuje obříšník/podpříšník, který má po obvodu dvě madla na držení), sedlání, uždění, hřebelcování, lonžování,...

- Zápřah a těžký tah – je to dobré zpestření výcviku, dá se říci, že je to terapeutické pro koně. Protože kůň zapojí i jiné svaly, než je obvykle hřbet a je to pro něj změna. Duševně rehabilitační je to pro chladnokrevníky, pro které je to přímo zábava.

Po složení zkoušky komisař podá slovní ohodnocení a také sdělí body. U hiporehabilitace ve fyzioterapii a ergoterapii musí kůň dosáhnout nejméně 6,1 bodů za ohodnocení chování koně při práci ve stáji a 7,1 bodů za ohodnocení ochoty při práci s klientem. Body se liší u jednotlivých hiporehabilitací[1].

Body	Hodnocení
10	vynikající
9	velmi dobrý
8	dobrý
7	téměř dobrý
6	uspokojivý
5	dostatečný
4	nedostatečný
3	téměř špatný
2	špatný
1	velmi špatný

Tabulka 3: Hodnocení speciální zkoušky[1]

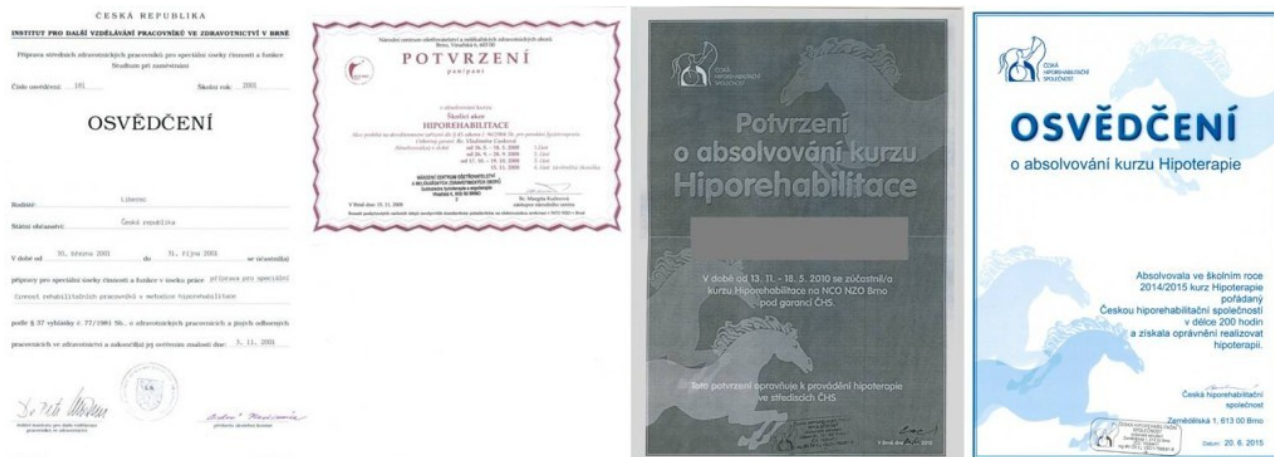


Fotografie 3: Nalevo certifikát, napravo štítek na box (stáj)[1]

Po úspěšném složení speciální zkoušky majitel koně obdrží certifikát koně – licenci a také dostane cedulku, kde je logo „Mám/máme licenci“, která se dává na box (stáj) koně a také ji majitel většinou umístí na své webové stránky.

3.4 Terapeutická jednotka

Jednotku hipoterapie musí vést fyzioterapeut nebo ergoterapeut, který složil sám specializační kurz pro hipoterapie. Tato jednotka se skládá z lékaře, asistenta, cvičitele koní pro hiporehabilitaci, vodiče koně a hiporehabilitačních koní.



Fotografie 4: Certifikát pro fyzioterapeuta nebo ergoterapeuta[1]

Jeden z těchto certifikátů by měl mít fyzioterapeut nebo ergoterapeut provádějící HTFE. (viz. obrázek č. 4)

3.5 Polohy při hipoterapii

Základem je už samotné cítění pohybu koně při klasickém sedu, to už samo o sobě je velmi terapeutické, dále se provádí různé cviky jak pro zpestření, tak pro samotnou práci při hipoterapii. Terapeut určuje polohu na základě kineziologického rozboru (základní vyšetření každého fyzioterapeuta) fyzických schopností klienta a v souladu s terapeutickými cíli. HTFE probíhá na neosedlaném koni, který má pouze deku, případně madla. Terapeut pro polohování klienta může použít různé pomůcky – polštáře, balóny, opěrky, atd.[1]

Základní polohy:

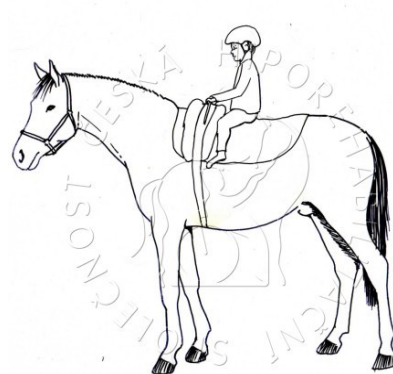
- Poloha primárního vzpřímení - vleže na břiše proti směru jízdy s oporou o předloktí
- Opačný sed - poloha vsedě proti směru jízdy s oporou o dlaně
- Samostatný sed - sed po směru jízdy s držením madel, overballu, s oporou o polštář, nebo bez opory
- Asistovaný sed – terapeut sedí na koni za klientem a aktivně ovlivňuje jeho sed



Fotografie 5: Poloha+ primárního vzpřímení[1]



Fotografie 6: Opačný sed[1]



Fotografie 7: Samostatný sed[1]

3.6 Kůň roku

ČHS každoročně vyhlašuje hiporehabilitačního koně roku. V roce 2019 to byla kobyłka Sára ze sdružení SRAZ, s.r.

Majitelka Sdružení SRAZ, s.r.(vyjádření o nominaci její kobyłky Sáry): „V HR pracuje od svých 13 let (celou dobu u nás). Zkoušky má složené na HTFE, HPSP i kontaktní terapii, ale její opravdová specializace je HTFE, hlavně malé děti (raná péče). Důvod nominace - ve chvíli, kdy mi v roce 2011 dávaly kolegyně Sáru z jezdeckého provozu i do hipoterapie, myslela jsem si, že se zbláznily. Sáru jsem měla jezdecky moc ráda, ale v té době to byla kobyłka, která každý týden někoho přehodila nevybíravě přes hlavu. Měla velmi vypracovanou techniku shazování jezdců, její styl byl podobný capriole. Pak se ale ukázalo, že hipoterapie Sáře velmi vyhovuje, protože jde krokem, nemusí pracovat na jízdárně apod. De facto se v hipoterapii našla. Díky jejímu úzkému profilu je to koník vhodný spíše pro ranou péči, (...) apod. Nikdy mě nenechala ve štychu, často mě naopak v těžkých situacích podržela. S lidmi pracuje velmi ráda, spastiky vždy klidně prodýchá, při náročném nasedání z rampy se k nim ještě více vyklene, aby měla břicho až na rampě... A to sama od sebe. Už dlouho o ní říkám, že takového koně už nikdy mít nebudu. Sára je nyní už téměř v důchodu a já za ní musím sehnat náhradu, což mě moc mrzí, protože je opravdový parťák, na kterého jsem se mohla vždy spolehnout a bude mi v praxi moc chybět.“ [10]

4 Canisterapie

Canisterapie je název pro metodu pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na potřebné osoby prostřednictvím speciálně vedeného cvičeného psa nebo feny [3]. Tato metoda se využívá pro lidi s psychickým nebo tělesným postižením, s depresemi, nebo pro lidi, kteří se cítí opuštěni. Proto je tato metoda velmi vítaná v domovech pro seniory, nebo v dětských domovech, kde pes vytvoří jedinečného kamaráda a tím radost člověka a zlepšení psychiky. Psi jsou speciálně cvičeni a právě i oni by měli mít ze setkání s člověkem a pomoci jim velkou radost. Proto canisterapii mohou dělat pouze psi s vyrovnanou povahou a radostí tuto práci dělat. Stejně jako u hipoterapií se provádí speciální zkoušky.

4.1 Typy canisterapií

- Aktivity za pomoci psa, kde se pomocí přirozeného kontaktu člověka a psa zaměřujeme na zlepšení kvality života klienta a obecnou aktivizaci.
- Terapii za pomoci psa, která je cíleným kontaktem, kde nasměrování a úkoly určuje odborník (fyzioterapeut, psycholog, speciální pedagog apod.) a canisterapie se tak stává podpůrnou metodou celkové rehabilitace klienta.
- Vzdělávání za pomoci psů, kde pedagogové využívají pozitivní vliv psů na žáky se specifickými potřebami nebo jako součást zážitkové výuky. [4]

4.2 Zaměření canisterapií

Jsou celkem čtyři druhy zaměření. Na rozvoj citových schopností (hlazení, mazlení, komunikace se psem,...). Na rozvoj rozumových schopností (cílená hra, rozšiřování slovní zásoby,...). Na rozvoj pohybových schopností (jemná, hrubá motorika, házení míčků,...). Pro relaxaci (vliv na psychiku a duševní rovnováhu). [4]

4.3 Polohování se psy

Vychází z principu, že pokud se pacient sám nemůže pohybovat, musíme jím pohybovat někdo jiný, abychom zabránili vzniku proleženin, uvolnili blokace, procvičili a protáhli svaly a umožnili další rozvoj pohybu. U klientů, jejichž těla jsou v křeči nebo nepohyblivá, není možné cvičit, ale pouze pacienta uložit na určitou dobu do určité polohy (na bok, na záda, zkřížit nohy, natáhnout a podložit paži apod.) [5]. Právě proto je role canisterapeutického psa nezastupitelná. Kvalifikovaný fyzioterapeut ví, jak pacientovi pomoci, jak správně s ním může polohovat a cítění psa u člověka mu přináší radost a především lepší duševní stav.

„Největší výsledky polohování se psy jsou vidět u tělesně postižených, kteří trpí svalovými křečemi nebo třesem. Stejného principu bylo ale s úspěchem využito u pacientů s nemocemi způsobující svalový

třes (např. Parkinsonova choroba). U těchto typů pacientů se křeče či třes nedají zastavit existujícími léky a jinými fyzioterapeutickými metodami. Pokud tyto metody přece jen zabírají, mají negativní vedlejší účinky nebo nízké procento úspěšnosti. Ani polohování se psem není všemocné, ale pokud křeče či třes ustanou alespoň na čas, je to ohromný úspěch ... a bez vedlejších účinků.“ [6]

4.4 Jak canisterapie fungují

Jedním z nejdůležitějších faktorů je to, jak na pacienta působí tělesná teplota psa. Pes má tělesnou teplotu o jeden stupeň Celsia vyšší než člověk, i když se to může zdát pouze nepatrný rozdíl, tak právě pro lidi, kterým se špatně prokrvuje některá část těla, působí velmi efektivně, protože na ně působí živá dýchající bytost.

Člověk nereaguje pouze na teplo, další velmi důležitým faktorem je, že se jedná o živého tvora. Pacient velmi dobře vnímá tlukot srdce psa a jeho rytmus. Například pro nevidomé je dotek srsti psa, olíznutí teplým psím jazykem nebo dotknutí se studeného psího čenichu opravdu dobrým psychickým podpořením.

„Psa lze také přiložit podél necitlivé či nepohyblivé části těla tak, aby byl pacient motivován se k němu dostat a pohladit si ho. Přitom si pacient uvědomuje existenci této části těla a případně s ní je ochoten i cvičit nebo pohybovat dle instrukcí fyzioterapeuta. Odměnou je mu pak dosažení kontaktu se psem.“ [6]

Canisterapie rozvíjí hrubou a jemnou motoriku, podněcuje verbální i neverbální komunikaci, rozvíjí orientaci v prostoru a čase, pomáhá při nácvičku koncentrace a paměti, rozvíjí sociální citění, poznávání a složku citovou, působí také v rovině rozvoje motoriky s atributem rehabilitační práce, v polohování a v relaxaci, na druhou stranu ale tam, kde je to třeba, psi podněcují ke hře a k pohybu, zároveň mají velký vliv na psychiku a přispívají k duševní rovnováze a motivaci [6].

4.5 Canisterapeutické zkoušky

Cílem zkoušek je identifikovat a vyřadit psy, kteří se projevují agresivně nebo nemají přirozený zájem o kontakt s lidmi. Zkoušky se skládají z povelů základní poslušnosti a simulovaných situací, se kterými se můžete setkat v zařízeních (hluk, berle, invalidní vozíky, neobvyklé chování klientů apod.). Zkoušky je třeba 1x ročně zopakovat, čímž monitorujeme, že se povaha psa nezměnila. [4]

Důležitým pojmem v kapitole canisterapií je canisterapeutický tým. Skládá se ze člověka, který se svým psem provozuje canisterapii a jeho psa. V praxi se pak tento tým rozšiřuje o osobu pečující o klienta

(personál zařízení, fyzioterapeuta, psychologa, speciálního pedagoga apod.), který buď terapii vede nebo dohlíží na aktivity [6].

4.6 Canisterapie pomáhá všem

Canisterapie má výborné využití pro tělesně postižené, pro mentálně postižené, pro lidi s psychickými poruchami, pro klienty v rehabilitaci a jinak nemocné. U autistů působí pozvolným a dlouhodobým způsobem, může tak plnit roli prostředníka mezi jejich světem a okolím. Nebo pro zdravého člověka, který se právě nachází v nějaké těžké životní situaci, kde pes pomáhá k překonání této situace a především pomáhá proti stresu.

Věková škála klientely je opravdu široká od kojenců po seniory v nejrůznějších prostředích-sociální, vzdělávací a zdravotnická zařízení, ale třeba i v rodině klienta [6].

5 Felinoterapie

Felinoterapie, tedy terapie s kočkami, nemá v České republice, tak dlouhou tradici jako canisterapie nebo hipoterapie. Přesto se poslední dobou stává více žádanější než dříve. Tato terapie je velmi podobná jako canisterapie, ale kočky jsou v leckterých zařízením přiměřenější volbou pro svou velikost. Tato metoda má velký úspěch např. v domovech pro seniory, pro opuštěné lidi, kde opět živá dýchající bytost pomáhá k duševní rovnováze a jako psychická podpora.

5.1 Jak felinoterapie fungují

Jde především o přímý kontakt člověka s kočkou a o empatii, kterou kočka dokáže vycítit. Kočka pozná, když člověka něco trápí a tím dokáže podpořit a rozveselit ho. Kočka navazuje příjemnou atmosféru a z vlastní zkušenosti vím, že když člověka něco trápí, jako kdyby to kočka věděla, přijde, sedne si na klín a je mi hned líp. Tato schopnost koček je velmi dobrá pro starší, opuštěné lidi, dokáže odbourat jakousi bariéru např. u komunikace.

Kočka má i vyšší tělesnou teplotu, prohřívá ztuhlé končetiny a při hlazení kočky se snižuje krevní tlak a zároveň hlazení motivuje k pohybu. Přítomností kočky v zařízení se lidé učí porozumět chování zvířat a mít k nim dobrý vztah [7].

5.2 Druhy felinoterapií

Rozlišujeme dva typy terapií:

- AAT (Animal Assisted Therapy) - kočka je součástí terapeutického procesu a výsledky se dají změřit. Přínos felinoterapie je prohřátí končetin; zlepšení motoriky, psychiky, tlaku i stresu [7].
- AAA (Animal Assisted Activities) - kočka navozuje příjemné prostředí a usnadňuje komunikaci. Přínos felinoterapie je zkvalitnění života, zmírnění pocitu osamocení, v oblasti komunikace a paměti [7].

5.3 Felinoterapeutické zkouška

Na felinoterapii se hodí jakákoliv kočka, která má klidnou povahu, nevádí jí kontakt s cizími lidmi. Musí být 100% zdravá a měla by mít složené felinoterapeutické zkoušky.

Kočka by měla projít felinoterapeutickou zkouškou. Disciplíny felinoterapeutických zkoušek [8]:

- Pohlazení kočky rozhodčím
- Vzetí do náruče rozhodčím
- Ochota kočky k oblečení postroje
- Reakce na silnější zvuk (zvonek, tlesknutí, štěkot psa)
- Rychlejší pohyb zkoušejícího
- Reakce na projíždějící osobu na invalidním vozíku a osobu jdoucí o francouzských holích
- Ochota ke kontaktu s cizími lidmi

6 Praktická část

V praktické části jsem si mohla vyzkoušet jednotlivé pozice při hipoterapiích a paní doktorka Křenková mi popsala, jak takové hodiny probíhají.

Nejdříve jsem nachystala chladnokrevného valáška Lakyho zhruba ve věku 13-ti let. Nejprve jsem ho vyhřebelcovala, jako před běžnou jezdeckou hodinou. Pak jsem na něj nasedla a rozjezdila jsem ho v anglickém sedle, ale běžně koně stačí třeba povodit podél jízdárny. Po rozježdění jsem ho odsedlala a dala na něj hiporehabilitační deku a provlíkla jsem dečkou gumu, která napodobovala podbřišník. Madla jsme v tomto případě nepoužívali, protože ty se využívají k lepší stabilizaci sedu u klientů. Já jsem jezdila bez podpory, protože už základní stabilitu mám od klasického ježdění i ježdění bez sedla. Vždy koně někdo vodí, v mém případě to byla kamarádka a vedla koně na uzdě. Jakmile jsem si sedla na hřbet Lakyho paní doktorka mi začala vysvětlovat jednotlivé cviky. Ještě předtím mi popsala, jak taková hodina probíhá. Když člověk vysedne na koně, vedle něho je vždy už zmiňovaný pomocník, který mu pomáhá buď tak, že ho podpírá za stehno, nebo za záda v oblasti křížové kosti. Celkově lekce trvá přibližně 20 minut.

První poloha byla uvolnit se, dát ruce na stehna a vnímat pohyb koně. Na obrázku nejsme v pohybu, protože jsme na focení zastavili, ale jinak hipoterapie klasicky probíhala za pohybu koně. Sám pohyb koně a vnímání zvířete při pohybu je základní cvik. Např. lidé s těžším postižením si na koně jen tak lehnou (viz obrázek č. 11) a vnímají jeho rytmus.



Fotografie 8: MUDr. Veronika Křenková, základní pozice

Potom následovalo rozpažení rukou pro základní rovnováhu, neboli cvik zvaný „letadélko“.



Fotografie 9: MUDr. Veronika Křenková, rozpažení rukou

Třetí pozice byla posadit se na opačnou stranu koně, proti směru jízdy. Pro mě už samotné otáčení bylo velmi nezvyklé. Tuto polohu jsem začínala z klasického sedu, potom jsem přehoupla jednu nohu k druhé noze, což mi připomínalo ježdění v dámském sedle. Protože při tomto mezikroku, který vedl k úplnému otočení proti směru jízdy, jsem seděla s nohama na jedné straně Lakyho, nakonec obkročmo na opačnou stranu. Následovalo ježdění pozadu s opřenými rukama o záď koně.



Fotografie 10: MUDr. Veronika Křenková, opačný sed

Na obrázku č. 11 jsem se měla položit na hřbet koně, samotná chůze při této poloze byla velmi příjemná, protože při tomto cviku byl velmi cítit pohyb koně. Tato pozice patří k těm základním, kterou většinou zvládnou všichni lidé (ovšem záleží na fyzickém stavu člověka), protože je nenáročná, člověk se nechá vést pohybem koně a jen si jeho pohyby užívá a také patří k těm neúčinnějším, protože člověk nezapojuje tolik svalů, především se drží nohama, takže se zapojují hlavně stehenní svaly. V teoretické části jsem se zmiňovala o tomto cviku jako o poloze primárního vzpřímení.



Fotografie 11: MUDr. Veronika Křenková, poloha primárního vzpřímení

Z předešlé polohy č. 11 jsem se opřela na lokty. Tato pozice a také následující jsou důležité pro zapojení zadových svalů. Pro mě byl tento pohyb neobvyklý, ale příjemný, protože jsem s koněm chodila pozadu, takže chůze koně šla úplně naopak.



Fotografie 12: MUDr. Veronika Křenková, opření na loktech

Na obrázku č.13 jsem z polohy ležení na hřbetu Lakyho postupně přešla až do fáze úplného opření rukou o jeho zád'. Při této poloze dochází ještě k většímu zapojení zádových svalů.



Fotografie 13: MUDr. Veronika Křenková, úplné opření rukou

7 Závěr

Doufám, že jsem vám přiblížila a ukázala o těchto metodách co nejvíce a také to, co všechno se zvířata zvládnou naučit. Za těmito všemi metodami (jak hiporehabilitací, tak canisterapií nebo felinoterapií) je obrovská spousta práce, kterou těmito láskyplným tvorům věnovali lidé, kteří ví, že to se zvířaty není vždy lehké. Nedá se jim mnoho věcí vysvětlit jako lidem, ale dá se toho dosáhnout vzájemnou důvěrou mezi člověkem a zvířetem. Toto je na práci lidí, kteří tato speciálně vybraná zvířata trénují, tak pozoruhodné. Tito lidé ví, že odměnou za náročnou práci je pro ně pomoc druhým lidem, radost a pokroky klientů. Tato myšlenka se mi na terapiích se zvířaty moc líbí.

Co se týče praktické části, tak to pro mě byl krásný zážitek. Většinou totiž jezdím v anglickém sedle, ale bez sedla je to úplně jiný pocit. Nebo jízda pozadu, tak jsem na koni nikdy dříve nejela. V této poloze člověk vnímá okolí z koňského hřbetu úplně jinak, než když sedí klasicky. Tento pohyb pozadu pro mě byl relaxační, protože se většinou koukám mezi uši koně a najednou před sebou nemám obvyklá koňská ouška. Ježdění na koni mě nikdy neomrzí a rozumím tomu, že právě hiporehabilitace jsou tak účinnou metodou. Když porovnám jízdu na koni při klasické tréninku, a jízdu při hiporehabilitaci je to něco úplně jiného. Při hipoterapii se člověk nemusí soustředit, aby koně správně vedl. Naopak při klasické jízdě se člověk musí soustředit, aby se koníkovi např. zapojovaly správně všechny svaly, aby jezdec dělal všechno správně, Po této nové zkušenosti jsem na koni seděla úplně z „jiné strany“, která se mi také moc líbila.

Na závěr jsem vybrala pár citátů o zvířatech:

Nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu.

Kůň je nejupřímnější tvor na zemi.

Žádný filosof nám neporozumí tolik jako psi a koně. Herman Melville [11]

8 Přehled použitých zdrojů

[1] *Hiporehabilitace-cr.com* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/htfe/>

[2] *Hiporehabilitace-cr.com* [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/o-nas/poslani-a-cile/>

[3] Canisterapie. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Canisterapie>

[4] [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/typy-canisterapie-38.html>

[5] POMOCNÉ TLAPKY - Canisterapie [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/polohovani-se-psy-10.html>

[6] POMOCNÉ TLAPKY - Canisterapie [online]. [cit. 2020-12-07]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/polohovani-se-psy-10.html>

[7] *Auracanis* [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <https://www.auracanis.cz/index.php/terapie/felinoterapie>

[8] *Auracanis* [online]. [cit. 2020-12-08]. Dostupné z: <https://www.auracanis.cz/index.php/terapie/felinoterapie>

[9] *Hiporehabilitační kůň* [online]. [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <https://kone-hiporehabilitace.com/hiporehabilitacni-kun/>

[10] Hiporehabilitační kůň roku. *Česká hiporehabilitační společnost* [online]. [cit. 2021-5-13]. Dostupné z: <https://kone-hiporehabilitace.com/kun-roku/>

[11] *Czech the world* [online]. [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://czechtheworld.com/citaty-okonich-prislovi-basnicky/>