



Riabilitazione equestre

13/2/2016

Sommario

RIABILITAZIONE EQUESTRE	1
INTRODUZIONE.....	1
CENNI STORICI.....	2
AREE DI APPLICAZIONE	2
IPPOTERAPIA	3
EQUITAZIONE TERAPEUTICA	3
EQUITAZIONE PRESPORTIVA.....	4
BENEFICI FISICI.....	4
L'ASSETTO DEL CAVALIERE	4
CARATTERISTICHE DEL MOVIMENTO DEL CAVALLO.....	5
EFFETTI POSITIVI DELLA RIABILITAZIONE EQUESTRE.....	6
INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI	7
BENEFICI PSICHICI.....	8
RIABILITAZIONE EQUESTRE PER IL BAMBINO DISABILE.....	9
RIABILITAZIONE EQUESTRE CON BAMBINI AUTISTICI.....	10
RIABILITAZIONE EQUESTRE E SCHIZOFRENIA	11
INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI	11
IL CAVALLO.....	12
CARATTERISTICHE FISICHE DEL CAVALLO IMPIEGATO PER LA RIABILITAZIONE EQUESTRE	13
SELEZIONE COMPORTAMENTALE DEI CAVALLI PER LA RIABILITAZIONE EQUESTRE	14
CRITERI DI ESCLUSIONE	15
CRITERI DI INCLUSIONE	16
L'ADDESTRAMENTO	16
LE ANDATURE.....	17
LE ATTREZZATURE.....	19
LE TECNICHE	22

RIABILITAZIONE EQUESTRE

INTRODUZIONE

La Riabilitazione Equestre (R.E.) è un metodo terapeutico globale ed analitico, estremamente ricco, che interessa l'individuo nel suo complesso psicosomatico, sia che venga praticato con disabilità fisiche o mentali. Il metodo globale sollecita la partecipazione di tutto

l'organismo, senza che si possa dire quale parte dell'individuo, quale sistema organico o mentale, è il primo ad essere interessato: a cavallo l'individuo è preso in tutto il suo essere, sia fisico che psicologico.

Fare R.E. significa fare della riabilitazione in cui il terapeuta utilizza il cavallo come strumento, uno strumento di per se stesso meravigliosamente vivo e ricco di informazioni quali la corporeità, la ritmicità e il movimento.

CENNI STORICI

Il rapporto uomo – cavallo si è instaurato migliaia di anni fa consolidandosi con il passare dei secoli.

Fino ad alcuni decenni fa, i cavalli ricoprivano ruoli di grande utilità ed importanza: venivano utilizzati nel lavoro dei campi, come mezzi di locomozione e di trasporto. Con l'epoca industriale, i cavalli non vengono più utilizzati nel campo dei trasporti e del lavoro, ma inizia a diffondersi il loro sfruttamento negli sport equestri, nel trekking, nel tempo libero ed anche nella riabilitazione. Per quest'ultimo compito, è bene sapere che il cavallo è stato impiegato per molti secoli a fini terapeutici: Ippocrate (478 – 370 a.C.) prescrive l'equitazione come rimedio contro l'insonnia, Asclepiade (124 – 40 a.C.) la prescrive come trattamento curativo contro l'epilessia. L'uso del cavallo come strumento terapeutico parte dai greci, e successivamente si estende ai romani, francesi e tedeschi. Dalla metà del XVII secolo e per tutto il XVIII questo tipo di terapia viene prescritto per disturbi e patologie diverse. L'evento chiave per l'accettazione e la diffusione di questa terapia collegata con i portatori di handicap pare sia stato il secondo posto alle gare di dressage delle Olimpiadi di Helsinki nel 1952 della poliomiolitica Liz Hartel che, classificandosi seconda, vinse l'argento olimpico, ma soprattutto vinse contro l'handicap che la malattia le aveva lasciato. Questo avvenimento ebbe risonanza mondiale e contribuì notevolmente allo sviluppo della R.E.

In Italia lo sviluppo della R.E. inizia nel 1972 presso l'ospedale "Niguarda" di Milano questo ha portato alla costituzione dell'Associazione A.N.I.R.E. (Associazione Nazionale Italiana di Riabilitazione Equestre) nel 1977.

AREE DI APPLICAZIONE

Il cavallo può essere utilizzato in tre aree principali: la medicina, l'educazione e lo sport.

Il diverso utilizzo del cavallo e le diverse tecniche usate tendono naturalmente a sovrapporsi, quindi non c'è alcun problema se un paziente, una volta avviato allo sport, viene reinserto in un ciclo di sedute di rieducazione mirate al raggiungimento di uno specifico obiettivo

IPPOTERAPIA

Viene considerata una precisa procedura medica.

E' la fase iniziale di approccio al mondo del cavallo, di conoscenza di questo animale, del suo ambiente di vita e delle tecniche per prendersi cura di lui. Questa fase si svolge a terra, ma include anche un primo approccio all'andare a cavallo e alle nozioni di tecnica equestre.

L'ippoterapia è una forma passiva di equitazione in cui il paziente monta a cavallo e permette all'animale di farlo muovere. In questa fase, si sfruttano soprattutto le qualità fisiche del cavallo che di solito viene utilizzato senza sella e, nei casi in cui il paziente presenta una disabilità molto grave, il terapeuta può montare insieme al paziente stesso per dargli maggiore sicurezza, soprattutto nelle prime sedute (maternage). In questo momento assume particolare importanza il ritmo del cavallo, il tipo di movimento, la possibilità di accelerare o rallentare il passo: tutte qualità che risultano utili specialmente per la regolazione del tono muscolare, per l'equilibrio e la coordinazione.

EQUITAZIONE TERAPEUTICA

Rientra nel settore educativo. Questa seconda fase si svolge a cavallo e prevede la partecipazione attiva del paziente alla seduta. Al paziente vengono insegnate, in modo adeguato alle sue capacità, le principali tecniche dell'arte equestre. Il paziente impara quindi a condurre autonomamente il cavallo; inoltre nel corso della seduta svolge anche degli esercizi che hanno lo specifico scopo di migliorare l'equilibrio, la flessibilità e la coordinazione motoria, di favorire il rilassamento dei muscoli e di aumentare la consapevolezza del proprio corpo.

La terapia mediante l'equitazione non solo è in grado di ridurre le invalidità fisiche, ma può

anche porre rimedio a problemi di ordine psicologico. In questo caso si utilizzano sia la sella per poter aumentare il numero degli esercizi, sia le redini per un miglior controllo degli

arti superiori e per un lavoro di lateralizzazione.

In questa fase il paziente risulta particolarmente motivato, dal momento che si rende conto di essere totalmente autonomo e ha la possibilità di migliorare le proprie capacità di controllo di sé stesso e dell'animale.

EQUITAZIONE PRESPORTIVA

Indica il passaggio da una equitazione terapeutica in senso riabilitativo ad una equitazione ludico – sportiva.

Anche se non bisogna dimenticare che l'andare a cavallo ha sempre una valenza ludica tale da permetterci in ogni fase della R.E. di attuare metodi riabilitativi stimolanti e divertenti. In questa terza fase, a cui possono accedere solo i pazienti che ne hanno le possibilità dal punto di vista motorio e psichico, si privilegia l'aspetto sportivo e tecnico dell'andare a cavallo: i soggetti vanno al passo, trotto e galoppo, effettuano passaggi di barriere e cavalletti, lavorano sia individualmente che in gruppo e possono essere inseriti in sedute con normodotati. Il passaggio a questa fase è molto delicato, per questo motivo il terapeuta deve valutare bene se il paziente è pronto ad affrontare il cambiamento, per evitare l'insorgenza di frustrazioni, paure o addirittura cadute da cavallo che potrebbero compromettere il proseguimento della terapia stessa.

Un elemento molto importante è la presenza del gruppo, poiché le persone si aiutano tra loro ed insieme non solo cavalcano ma si prendono cura delle loro cavalcature prima e dopo la seduta, instaurando così un profondo rapporto tra il cavallo e i disabili. In questo modo la persona evolve le sue capacità relazionali attraverso il momento terapeutico ed anche attraverso la cura del cavallo.

BENEFICI FISICI

L'ASSETTO DEL CAVALIERE

Se vogliamo analizzare quali sono i benefici che un paziente può ottenere dalla R.E. è importante, per prima cosa, vedere quale dovrebbe essere la giusta posizione in sella, cioè l'assetto. Questa posizione deve poter permettere tranquillità e sicurezza al cavaliere, nonché libertà di movimento al cavallo che, alle varie andature e secondo le caratteristiche del terreno, è sottoposto a svariati cambiamenti di equilibrio.

La distribuzione da parte del cavallo del proprio peso sugli arti, facilitata da un cavaliere ben posizionato, sereno ed elastico, pronto a percepire e a seguire i movimenti del proprio cavallo, sarà alla base dell'intesa che porterà alla gradevole formazione e crescita del binomio uomo – cavallo, anche in situazioni che potrebbero sembrare senza speranza.

E' importante collocarsi bene avanti sulla sella, in modo che il proprio peso sia ben distribuito sul treno anteriore e posteriore del cavallo. La schiena deve essere dritta, le reni spinte in avanti, il busto, il collo e la testa allungati verso l'alto. Il mento non deve avvicinarsi al petto. Le spalle, libere da ogni tensione muscolare, devono essere sciolte. Le gambe scivolano naturalmente lungo il costato del cavallo, il piede è inserito nella staffa in modo che buona parte del peso corporeo venga caricato sul tallone.

CARATTERISTICHE DEL MOVIMENTO DEL CAVALLO

Uno degli scopi principali della R.E. è quello di riportare la persona disabile ad utilizzare tutto il suo corpo in modo linguistico, superando ed annullando la disarmonia creatasi in seguito ad una lesione del sistema neuromotorio.

Particolare importanza riveste in questo senso il tipo di movimento tridimensionale e sinusoidale del passo del cavallo, svolto in quattro tempi, in cui le quattro zampe arrivano all'appoggio con battute equidistanti (ant. dx, post. sx., poi ant. sx. segue post. dx).

Contemporaneamente il cavallo presenta un movimento alternato di abbassamento e risalita dell'incollatura, che determina alla sua base, dove è posta la sella, un movimento dal basso verso l'alto, da destra verso sinistra e viceversa, a seconda del piede d'appoggio del cavallo. Questo movimento viene così trasmesso agli ischi del cavaliere, contemporaneamente gli emibacini sono alternativamente ruotati in avanti, a destra e a sinistra. **Si viene così a produrre un pattern di movimento di ampiezza fisiologica che può essere ripetuto per un periodo prolungato, con un ritmo simile a quello che si verifica nel passo dell'uomo normale.** Questo parallelismo tra la tridimensionalità del cammino umano e l'andatura del cavallo, dà la possibilità, a soggetti che non hanno mai camminato o che camminano con schemi scorretti, di trovarsi in una situazione paragonabile ad una deambulazione corretta e fisiologica sperimentandone quindi gli effetti a livello del bacino, del tronco, dei cingoli, degli arti superiori e del capo con conseguenti stimolazioni delle reazioni di raddrizzamento e di equilibrio.

EFFETTI POSITIVI DELLA RIABILITAZIONE EQUESTRE

Da quanto abbiamo detto più sopra, risulta evidente che i benefici che derivano dall'utilizzo del cavallo sono innumerevoli, cerchiamo quindi di analizzarli.

- **Muscolatura:** attraverso l'equitazione tutti i muscoli del corpo lavorano in maniera simmetrica, senza predominanza laterale. Ma quando esistono deficienze muscolari, come nel caso dell'emiplegia, un gruppo muscolare tende a prevalere su un altro. Il lavoro svolto a cavallo aiuta lo sviluppo armonioso e globale dei diversi sistemi muscolari: i muscoli della coscia concorrono alla tenuta; i muscoli delle gambe, assicurando il mantenimento del contatto, permettono di utilizzare il tallone e favoriscono la percezione tattile; i muscoli della parete addominale sono fondamentali per ammortizzare le forze, accompagnare i movimenti del cavallo e mantenere l'equilibrio. E' inoltre importante che i gruppi muscolari del tronco agiscano sinergicamente, questo favorisce la flessibilità e facilita il ruolo di ammortizzatore. Infine i muscoli delle braccia ed avambracci concorrono all'elasticità del gesto che deve compensare i movimenti del cavallo. Per eseguire un movimento armonico e decontratto, si praticano degli esercizi detti di rilasciamento: sono esercizi di decontrazione effettuati a cavallo e che hanno lo scopo di annullare le contrazioni inutili e nocive e le posizioni difettose che portano ad un cattivo assetto;

- **Equilibrio:** il movimento tridimensionale del cavallo causa nel soggetto un continuo spostamento del baricentro da destra a sinistra, avanti ed indietro, in alto e in basso; questi continui aggiustamenti di posizione aiutano il cavaliere a sviluppare, o a migliorare, il proprio equilibrio che molto spesso risulta carente in soggetti con disabilità fisica e che causa grossi problemi nella vita di ogni giorno. Inoltre, questo senso di equilibrio acquisito poco a poco, permette di prendere coscienza del proprio corpo: l'handicappato arriva a percepire e capire che il suo corpo, attraverso il lavoro muscolare, gli impedisce di cadere da cavallo ed è in grado di assumere posizioni nuove in relazione ai nuovi movimenti del cavallo;

- **Ritmo:** fa parte della nostra vita fin dal concepimento: il battito del cuore materno è il primo ritmo che il bambino percepisce ancora prima di nascere; l'ascolto della

frequenza cardiaca materna e il cullare della mamma associato alle nenie assicurano il rilassamento del bambino. Anche nella vita adulta siamo molto sensibili al ritmo: ci agitiamo quando siamo ansiosi e magari dondoliamo su un piede e sull'altro quando siamo in preda ad un conflitto. Il passo del cavallo è molto ritmato ed ha un forte effetto cullante e calmante sul cavaliere. Questa attività ritmica elimina i movimenti parassitari, regolarizza il deficit della forza nervosa e procura delle sensazioni molto piacevoli. Il ritmo del cavallo varia a seconda dell'andatura (passo, trotto, galoppo), della velocità, ma anche del cavallo stesso. Per non intralciare il movimento del cavallo, il cavaliere deve prendere coscienza della struttura ritmica della sua cavalcatura e fare in modo di reagire ad essa adeguatamente. I differenti ritmi del cavallo richiedono al disabile un adattamento muscolare ed un aggiustamento del tono;

- **Sistema cardiaco e respiratorio:** come abbiamo già visto, il movimento ondulatorio del cavallo viene trasferito al cavaliere provocando una stimolazione neuromuscolare che influisce positivamente sul sistema cardiaco e respiratorio; questo può anche favorire un miglioramento del linguaggio.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Attraverso la R.E. per i disabili fisici con lesioni motorie e neuromotorie, si cerca di ottenere: un miglioramento nella coordinazione muscolare e nell'equilibrio, un miglioramento dell'efficienza muscolare, un guadagno di ampiezza articolare, inoltre può essere molto utile praticare la R.E. anche con pazienti che non otterranno dei miglioramenti a livello fisico, ma forse avranno uno sblocco a livello psicologico che li aiuterà a superare la disabilità fisica.

- La R.E. è indicata per lesioni neuromotorie che si presentano sotto diverse forme: spastiche, distoniche, atassiche e miste. I sintomi dipendono dall'estensione della lesione centrale, generalmente vengono colpiti i muscoli e questo determina una alterazione del tono muscolare e un deficit nella coordinazione e nell'equilibrio;

- Anche le patologie ortopediche possono beneficiare della R.E., in particolare tutte quelle situazioni che comportano un indebolimento o una alterazione della colonna vertebrale, delle anche ed una posizione scorretta dei piedi. La R.E., oltre ad essere utilizzata per migliorare queste patologie, può anche servire a prevenirne l'insorgenza

Generalmente, comunque, non è la patologia in sé a determinare l'indicazione o la controindicazione per la R.E., quanto piuttosto la gravità dei sintomi che possono impedire lo svolgimento della terapia o, addirittura, possono venire aggravati dalla specifica posizione assunta in sella. Tuttavia le controindicazioni non sono molto numerose, possiamo infatti avere nell'adulto:

- Postumi delle osteocondrosi vertebrali giovanili dell'accrescimento;
- Gravi disturbi della statica vertebrale: scoliosi, ipercifosi;
- Le patologie della colonna di natura infiammatoria;
- Uno stato di gravidanza oltre il 4° mese.

Mentre nell'infanzia e nell'adolescenza si può avere:

- Una osteocondrosi vertebrale in accrescimento in fase evolutiva dolorosa;
- La pratica dell'equitazione prima dei 5 anni su pony o dei 12 anni sui cavalli;
- Un tempo di monta superiore a 2/3 ore al giorno

BENEFICI PSICHICI

Come abbiamo già detto, la caratteristica peculiare di questo tipo di riabilitazione è l'utilizzo di un mezzo terapeutico molto particolare, cioè il cavallo. Esso infatti non è uno strumento meccanico ma, grazie a caratteristiche fisiche e comportamentali specifiche, è in

grado di relazionarsi al paziente con modalità differenti rispetto ai piccoli animali da compagnia.

Cerchiamo allora di capire come può questo animale influire positivamente sullo sviluppo psichico di una persona disabile che si avvicina alla R.E.

RIABILITAZIONE EQUESTRE PER IL BAMBINO DISABILE

In moltissimi casi i bambini con una disabilità, possono manifestare situazioni di disagio emotivo – relazionale dovuto ad un vissuto di sofferenza e di conflitto, soprattutto in relazione all'immagine corporea.

Le sensazioni piacevoli sperimentate a cavallo si contrappongono positivamente ai messaggi frustranti e negativi inviati dal corpo in altre situazioni e attraverso il cavallo, il bambino può esplorare lo spazio e soprattutto può creare una relazione affettiva con l'animale: il lavoro svolto a cavallo può ridare la sensazione di star bene nel proprio corpo. Il vissuto positivo dei bambini a cavallo è quindi fondamentale per la validità dell'intervento e può diventare fonte di reale acquisizione del movimento stesso. Un'altra risposta che il cavallo può dare riguarda la cattiva immagine di sé che i bambini hanno dimostrato di avere: il cavallo è un animale grande, ha una struttura muscolare molto evidente e una testa imponente; di solito tutto questo genera, al primo impatto, timore che però tende a svanire in breve tempo e si trasforma in un elemento molto positivo: essere sopra il cavallo, guidarlo e "dominarlo" permette al bambino di sentirsi importante, forte e questo favorisce un aumento dell'autostima. D'altro canto, poco per volta il paziente capisce come anche il cavallo possa essere vittima di paure improvvise, di piccole manie o come possa dimostrare poca voglia di lavorare, dipendenza ed altri aspetti del carattere che possono risultare molto simili a quelli del bambino stesso. Sta forse in questo il fascino del cavallo: da un lato è molto simile a noi, dall'altro rappresenta ciò che vorremmo essere.

Un altro elemento da non sottovalutare riguarda il fatto che montare a cavallo comporta la possibilità di guardare il mondo dall'alto in basso: una persona costretta all'uso della carrozzella vede abitualmente gli altri in piedi da una condizione di inferiorità; in sella ad un cavallo questa situazione si ribalta ed anzi viene resa possibile anche la

sensazione della locomozione autonoma, indipendente.

RIABILITAZIONE EQUESTRE CON BAMBINI AUTISTICI

L'autismo infantile colpisce ciò che l'uomo ha di più prezioso: la possibilità di comunicare con l'altro. L'autismo è caratterizzato da segni clinici svariati, sia di natura psichiatrica: disturbi della relazione, della comunicazione, del comportamento e dell'autonomia personale; sia di natura neuropsicologica: ritardo mentale, turbe dell'attenzione, della memoria e del linguaggio ed anche manifestazioni neurologiche come disturbi del tono, della postura, del movimento ed epilessia. Tre sono gli aspetti che caratterizzano il disturbo autistico:

- Una compromissione delle capacità di interazione sociale,
- Una compromissione della comunicazione,
- La presenza di comportamenti ed attività ristretti, ripetitivi e stereotipati.

Il contatto con un grosso animale ha un profondo effetto sui bambini, in particolare autistici, dal momento che risulta essere un'esperienza sia sensoriale che emotiva. L'approccio iniziale al cavallo dovrà essere molto prudente: non si potrà ottenere un rapporto immediato né un utilizzo men che parziale del cavallo e della figura del terapeuta. Lo spazio allargato di un maneggio, la presenza di tante persone associata alla novità potrebbero ingenerare ulteriore panico in questi bambini non abituati ad essere contenuti da verbalizzazioni o da contatti fisici di tipo rassicurante. L'approccio iniziale non sarà sicuramente facile, anzi potrà addirittura peggiorare i sintomi del bambino. Vi è però qualcosa che il cavallo può dare al bambino autistico: il contatto fisico con l'animale è obbligatorio e questo è un'esperienza nuova per chi ha fatto dell'isolamento la propria regola di vita. E' stato spesso osservato che questi bambini trascorrono gran parte della lezione di equitazione a terra, toccando lievemente con la punta delle dita tutta la superficie del cavallo, dalla testa alla coda

Il bambino attraverso il contatto con il cavallo inizia a relazionarsi con il terapeuta: dapprima per garantirsi la sicurezza sarà costretto ad ascoltarne le istruzioni, più avanti per

ripetere l'esperienza con il cavallo deve anche mantenere la relazione con il terapeuta. In questo modo si può iniziare il cammino verso l'indipendenza, l'autonomia e la socializzazione.

Inoltre la R.E. diventa dialogo, dal momento che a casa il bambino ne parla, la rievoca, la ricerca. La relazione che si instaura con il cavallo si basa principalmente sulla comunicazione non verbale ed è finalizzata ad ottenere sensazioni piacevoli e a garantire la sicurezza. Per quanto riguarda la mancanza di interessi e di attività, lo spazio allargato del maneggio, la presenza contemporanea di più persone e la novità del lavoro a cavallo sono degli stimoli che possono essere sfruttati per modificare questo aspetto della patologia. In conclusione, si può ritenere che la R.E. sia una scelta terapeutica e riabilitativa valida sia nel modificare alcuni aspetti della patologia sia nel consentire, attraverso un lavoro ludico, uno scarico delle angosce e un rilassamento del soggetto.

RIABILITAZIONE EQUESTRE E SCHIZOFRENIA

Il rapporto con il cavallo, sia dal lavoro a terra che dalla monta vera e propria, è in grado di migliorare la percezione che il soggetto ha del proprio corpo, ma anche le sue capacità relazionali e la sensibilità verso gli altri; prendersi cura del cavallo richiede al soggetto di assumersi la responsabilità del proprio comportamento e questo aiuta a vedere la realtà in modo più realistico. L'interazione che si sviluppa tra paziente e cavallo è di tipo non verbale: è una relazione che si basa sui gesti, sull'espressione corporea e proprio per queste specifiche caratteristiche può essere considerata una vera e propria relazione psicoterapeutica. L'esperienza del contatto con i cavalli ha aiutato questi pazienti a riscoprire l'amore per la vita e la gioia di vivere: il cavallo con la sua eleganza e socievolezza stimola la curiosità e spinge le persone a scoprire nuove possibilità di vita sia che siano persone giovani o anziane, malate o sane.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Nonostante ciò, la R.E. è utilizzabile, a livello psichiatrico e psicologico, per diversi tipi di soggetti:

- Oligofrenici;
- Psicopatici (soprattutto autismo);
- Schizofrenici: sono persone spesso violente, per questo motivo l'andare a cavallo potrà servire loro come una disciplina piuttosto severa. In alcuni casi, però, è risultato controproducente l'interruzione della terapia;
- Caratteriali: il problema più evidente da superare è la fase dell'avvicinamento. Sono soggetti caratterizzati da una personalità debole e, per questo motivo, il rapporto con le altre persone è spesso difficile; specialmente quando si è costretti a stare in una stanza perché il terapeuta, per iniziare un dialogo, è obbligato a prendere l'iniziativa e ad imporsi. A cavallo questo non succede perché dopo che il ragazzo è salito, lo si può lasciare completamente libero di fare ciò che più gli aggrada: sarà il cavallo stesso che, quando sarà stanco di sopportare i movimenti magari bruschi di quel ragazzo, si ribellerà. Questo gesto di insofferenza verrà percepito dal ragazzo come una punizione e questo lo stupirà e gli darà fastidio. Per questa ragione, cercherà di stabilire una relazione con il terapeuta per capire il suo amico cavallo: la via di contatto sarà così aperta

IL CAVALLO

Il cavallo è l'elemento essenziale attorno al quale gravita tutta la terapia, si intuisce perciò quale sia l'importanza delle caratteristiche fisiche e comportamentali di questo "strumento". E' molto importante, però, tenere in considerazione due aspetti del cavallo utilizzato per la R.E.: innanzitutto, non esiste un unico tipo di cavallo che riassume in sé tutte le caratteristiche desiderabili per questa terapia; a seconda degli obiettivi che si vogliono raggiungere, si ricercano nel cavallo particolari attributi morfofunzionali e psichici. Inoltre, generalmente i cavalli impiegati per la R.E. provengono da donazioni e sono animali a fine carriera. Quindi non deve esserci la pretesa di poter disporre di animali ideali, è comunque importante poter contare almeno su un certo numero di caratteristiche minime.

CARATTERISTICHE FISICHE DEL CAVALLO IMPIEGATO PER LA RIABILITAZIONE EQUESTRE

Vediamo quali dovrebbero essere le caratteristiche morfologiche del cavallo ideale per la R.E.:

- Altezza al garrese: non dovrebbe superare i 150 cm e questo non solo per un fatto di comodità del terapeuta ma anche per non creare nel paziente la paura del vuoto;
- Incollatura: la forma, la lunghezza e il portamento del collo hanno un'importanza non solo estetica, ma soprattutto meccanica. Il collo insieme alla testa costituisce il bilanciere cefalo – rachidiano ed è proprio in virtù dei movimenti di questo sistema che l'animale provvede a mantenere e a regolare l'equilibrio corporeo. Nel cavallo utilizzato per la R.E., l'incollatura deve essere robusta e muscolosa per dare sicurezza al cavaliere ed anche sufficientemente larga da permettere una buona percezione dei movimenti e dei cambiamenti di direzione del cavallo anche nei pazienti meno sensibili;
- Dorso: costituisce il ponte di congiunzione tra gli arti anteriori e posteriori. Deve essere dritto e largo, non troppo insellato (circa 9 cm) per permettere la corretta collocazione del baricentro del cavaliere;
- Groppa: questa regione è molto importante in quanto il movimento al passo deve creare un movimento simile al cullarsi. Questo è possibile solo con una groppa larga;
- Torace: in pazienti che presentano spasticità o nei bambini, è preferibile utilizzare cavalli con torace alto e profondo, dovrebbe avere una circonferenza di circa 185 cm;
- Spalla: dovrebbe essere abbastanza obliqua in modo che l'angolo scapolo – omerale sia piccolo, per favorire una maggiore apertura durante le andature e per garantire un passo lungo e morbido.

Le caratteristiche che abbiamo elencato si riferiscono al cavallo tipico, ciò non significa che ci dobbiamo aspettare animali di questo tipo nei centri italiani. Infatti i soggetti presenti sono molto diversi tra loro e si discostano anche dal tipo medio. E' stato però possibile suddividere questi cavalli in tre gruppi principali:

- Dolicomorfi: in questo gruppo si ritrovano cavalli spesso utilizzati per il salto ad ostacoli, hanno pertanto una muscolatura molto sviluppata. Sono soggetti alti (altezza media 165 cm) e per questo sono poco idonei per disabili gravi, mentre risultano più idonei per i più leggeri, oppure per le fasi più avanzate della R.E. Neppure la notevole circonferenza toracica (190 cm) è un vantaggio per l'uso terapeutico. Sono però dei cavalli molto disponibili all'esercizio e con facilità di apprendimento, questo li rende più idonei per le fasi avanzate della cura;

- Mesomorfi: l'altezza al garrese (160 cm) è più bassa rispetto al gruppo precedente, nonostante ciò, può presentare difficoltà per il terapeuta a terra. La minore circonferenza toracica (185 cm) consente un migliore equilibrio in sella per il cavaliere;

- Brachimorfi: questo gruppo è composto da cavalli più giovani rispetto ai precedenti (età media 11 anni, contro i 14 – 25 dei precedenti). L'altezza è decisamente più ridotta (144 cm) e questo facilita molto il lavoro del terapeuta a terra. Il collo e il posteriore sono molto muscolosi, questo consente al cavaliere un buon grado di stabilità e sicurezza in sella.

SELEZIONE COMPORTAMENTALE DEI CAVALLI PER LA RIABILITAZIONE EQUESTRE

La scelta del cavallo idoneo per la R.E. viene fatta oltre che sulle caratteristiche morfologiche, anche su quelle comportamentali. La selezione comportamentale è finalizzata ad individuare il temperamento del cavallo, le sue attitudini intrinseche e gli eventuali atteggiamenti non idonei che possono essere modificati con un adeguato addestramento. Per procedere alla selezione comportamentale si devono innanzitutto stabilire a priori i criteri di esclusione e di inclusione dei soggetti idonei alla R.E.

CRITERI DI ESCLUSIONE

- Soggetti prima dei 5 anni di età perché non sufficientemente addestrati o condizionati;
- Gli stalloni in relazione all'influsso ormonale che determina a volte comportamenti imprevedibili;
- Cavalli precedentemente adibiti ad attività agonistica se non adeguatamente ricondizionati, dal momento che conservano l'impostazione alla competizione e quindi non sono facilmente gestibili nelle sedute di R.E.;
- Eccessiva nevrilità: è una caratteristica frequente in cavalli purosangue, ma può essere presente anche come conseguenza di un allevamento non idoneo, in soggetti sottoposti ad un lavoro stressante, oppure può derivare da esperienze traumatizzanti durante la doma;
- Presenza di tic: indicano un equilibrio psichico labile;
- Diffidenza nei confronti dell'uomo e dell'ambiente circostante;
- Tendenza ad impennarsi, rampare, calciare a vuoto anche in assenza di sollecitazioni particolari. Questo comportamento denuncia l'indisponibilità del cavallo ad assoggettarsi agli ordini del cavaliere o dell'istruttore;
- Eccessiva sensibilità al contatto, solletico in varie zone del corpo, con conseguenti rischi sia per il cavaliere che monta, sia per chi si avvicina al cavallo;
- Impersensibilità a stimolazioni acustiche, anche se non particolarmente disturbanti;

- Eccessiva mobilità del capo che il cavallo bardato presenta come rifiuto al morso e alla sua azione sulla bocca, esercitata anche tramite una leggera trazione sulle redini. Questo movimento, oltre che preoccupare il cavaliere e impedirgli un contatto corretto delle mani, può diventare talmente ampio che il cavallo può colpire con la sua nuca la faccia del cavaliere;
- Tendenza al repentino cambiamento di direzione con atteggiamenti difensivi nei confronti del cavaliere,
- Ampia indisponibilità al lavoro

CRITERI DI INCLUSIONE

- Età compresa tra gli 8 e i 15 anni;
- Maschi castroni scevri da influenze ormonali;
- Carattere tranquillo dimostrato, durante l'avvicinamento dell'uomo, dalla presenza di sereni movimenti auricolari, della testa e dell'occhio;
- Assenza di tic, vizi e comportamenti imprevedibili;
- Generosità nel lavoro particolarmente noioso e ripetitivo oltre che faticoso, come quello della R.E. .

L'ADDESTRAMENTO

Una volta scelto il cavallo con i criteri elencati, si può lavorare per il ricondizionamento dell'animale in funzione del lavoro che dovrà svolgere in terapia. Per fare questo, è importante puntare l'attenzione sulle caratteristiche positive del cavallo e cercare di attenuare eventuali piccoli difetti. Il cavallo deve venire gradualmente abituato a convivere

con situazioni e sollecitazioni che sono inevitabili durante le sedute terapeutiche con disabili. Dovrà perciò essere addestrato a:

- Sopportare la presenza di persone da entrambi i lati;
- Sopportare la presenza di persone che si trovano sopra e intorno a sé, anche quando è tenuto fermo vicino alla rampa;
- Sopportare stimoli rumorosi provenienti dai pazienti;
- Essere disponibile a stare fermo anche per molto tempo e ad essere accarezzato e montato da cavalieri instabili o con movimenti non coordinati;
- Accettare stimoli bruschi ed improvvisi di vario tipo procurati dal cavaliere;
- Accettare la presenza di vari attrezzi attorno a sé;
- Rispondere prontamente ai comandi verbali del terapeuta a qualsiasi andatura.

Eventuali errori nell'addestramento possono essere alla base di un inefficace rapporto paziente – cavallo e terapeuta – cavallo ai fini della terapia.

LE ANDATURE

L'andatura può essere definita come la maniera in cui ogni essere vivente si muove più o meno velocemente sul suolo. In particolare, nel caso del cavallo, queste andature sono tre ed ognuna di esse è legata ad altrettante velocità ed esigenze. Il passo e il galoppo sono naturali ed abituali per il cavallo, mentre il trotto è acquisito per particolari esigenze di locomozione.

PASSO

E' l'andatura più lenta, sia per la poca velocità, sia per il relativo impegno muscolare; la massa del cavallo è sottoposta a molte variazioni di equilibrio sul piano verticale ed orizzontale. E' un'andatura camminata che si compie in quattro tempi ed è la più utilizzata in R.E. per trattare soggetti sia lievi che gravi con problematiche sia fisiche che psichiche. Il movimento ritmico del cavallo costringe il cavaliere ad una continua reazione di aggiustamento in sella, per non cadere. Il passo, per la sua regolarità, può essere utilizzato anche a terra per armonizzare e migliorare la deambulazione di un soggetto con una sindrome spastica o con impaccio motorio, chiedendo al soggetto di accompagnare a passeggio con una longhina il cavallo per lunghi tratti.

In equitazione il passo si divide in: ordinario, allungato, raccorciato. Il passo maggiormente utilizzato in R.E. è il passo ordinario dove le spinte posteriori ed anteriori e la velocità sono moderati: il cavallo si muove ritmicamente con passi della stessa lunghezza e proprio per questa caratteristica è applicabile con successo a tutte le patologie. Il passo allungato viene usato quando si vuole ottenere una maggiore mobilitazione del bacino, richiedendo al soggetto di attivare l'uso delle gambe sul costato del cavallo per fargli allungare il passo. Infine, il passo raccorciato è molto utilizzato per ottenere un maggior controllo del tronco: la velocità diminuisce ed il cavallo arretra il proprio centro di gravità spingendo il cavaliere ad un continuo controllo ed al riallineamento posturale.

TROTTO

E' un'andatura non basculata nella quale il cavallo poggia alternativamente gli zoccoli in diagonale. Con questa andatura il cavallo sposta la propria massa da un lato all'altro e il cavaliere riceve delle spinte in senso orizzontale e verticale insieme, date dall'inarcamento della colonna vertebrale del cavallo. In equitazione il trotto si divide in: ordinario, medio, raccorciato e allungato, inoltre il cavaliere può trottare sia seduto che sollevato. Il trotto seduto consente al cavaliere di sentire maggiormente il cavallo e di rimanergli costantemente vicino; è proprio per questa caratteristica che si utilizza anche in R.E., per eseguire figure di maneggio con maggior controllo del cavallo da parte del cavaliere. Nel trotto sollevato il cavaliere, dopo aver ricevuto la spinta verso l'alto, rimane sollevato dalla sella per un tempo più lungo, per riprendere il contatto con la sella solo al momento in cui l'altro diagonale effettuerà la posata a terra. Nel trotto sollevato, il cavaliere mantiene una

certa obliquità del busto in avanti. In quasi tutte le patologie risulta più facile da parte del soggetto l'esecuzione del trotto seduto, in quanto il soggetto si fa portare passivamente dal cavallo, mentre per eseguire il trotto sollevato è obbligato a coordinare attivamente il movimento di salita e di discesa sulla sella, in armonia con la spinta del cavallo.

In R.E. viene quasi esclusivamente usato il trotto ordinario o di lavoro che è l'andatura naturale del cavallo al trotto e che si caratterizza per la compostezza ed il ritmo uniforme. Il trotto allungato, invece, rimane una fase importante per il passaggio di un soggetto al presport.

GALOPPO

E' un'andatura saltata, in tre tempi, basculata e naturale per eccellenza. La falcata di galoppo si articola normalmente in tre tempi o battute a terra dei piedi. Il galoppo si suddivide in: ordinario o di lavoro, medio, raccorciato. In R.E. l'utilizzo di questa andatura è piuttosto raro, se non nella fase presportiva. Nonostante ciò, per soggetti con patologie motorie che riescono ad inserirsi in questa ampia oscillazione che il corpo del cavallo ha, il galoppo risulta molto terapeutico dal punto di vista del miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione e dell'indipendenza dei movimenti; inoltre, soprattutto nei soggetti affetti da patologia psichica, il galoppo è molto terapeutico dal punto di vista del recupero dell'autostima e del coraggio.

LE ATTREZZATURE

Il materiale utilizzato in R.E. è per regola generale, quello di cui si servono tutti i cavalieri. Qualche volta, tuttavia, è necessario introdurre piccoli dettagli per facilitare momentaneamente alcuni gesti, o far prendere coscienza di certe posizioni. E' molto importante, prima di modificare il materiale classico, valutare bene sia i benefici fisici che possono derivare da questa modifica, sia le conseguenze psicologiche: se il beneficio non è più che evidente, è meglio evitare di apportare modifiche nel materiale.

STAFFE CON CALZA – PIEDE

Per alcune persone disabili, la staffa classica può essere una trappola pericolosa: l'arto inferiore spinge il piede a fondo nella staffa con l'impossibilità di tornare indietro a causa

delle contratture. Questo comporta che, al momento di scendere da cavallo, il piede non riesce a liberarsi. Inoltre, nel caso in cui si verifichi una caduta, il disabile rischia di avere il piede incuneato ed essere quindi trascinato dal cavallo con tutte le conseguenze che possono derivare: ferite ed impazzimento del cavallo che a sua volta può causare nuove ferite.

Per questi motivi, invece della staffa classica, si può utilizzare una staffa con calza – piede: su una staffa normale in ferro si può far applicare un calza – piede di pedali di bicicletta. E' molto importante non dimenticare che le misure del calza – piede dovranno essere adattate al piede del paziente per evitare scivolamenti.

LE REDINI A PONTE

Chi ha una disabilità degli arti superiori ha delle difficoltà a prendere le redini sull'incollatura: non è in grado di mantenere sempre la stessa tensione, le redini scivolano dalle loro dita e alcuni finiscono per tenerle a livello della cucitura. Per queste ragioni, sono molto utili le redini a ponte: vengono posate sull'incollatura e l'handicappato le afferra all'altezza che può; non possono scivolare dalle dita; inoltre, dal momento che sono posate sull'incollatura, restano perpendicolari e non scivolano

LA SELLA

Esistono diversi tipi di sella che possono essere utilizzati in R.E., vediamo quindi le caratteristiche delle selle maggiormente usate:

- Sella multiuso: è una sella normale da equitazione; questo tipo di sella viene utilizzata per tutti i pazienti che non necessitano di ausili per mantenere la stazione eretta e che riescono a mantenere l'equilibrio a cavallo utilizzando gli arti inferiori e superiori. Staffe e staffili sono normali, senza particolari accorgimenti;
 - Sella con maniglia: viene utilizzata di solito per qualsiasi soggetto disabile nel corso delle prime dieci sedute. Questo tipo di sella permette di appoggiare le mani su una maniglia di forma trapezoidale con la base maggiore rivolta verso l'alto. La presenza della maniglia, sufficientemente larga da permettere una presa bilaterale corretta, aiuta il raddrizzamento del tronco e la mobilizzazione completa del bacino; favorisce la ricerca

dell'equilibrio e l'indipendenza dei movimenti. Dopo le prime sedute, se il soggetto non ha più bisogno della maniglia, questa viene tolta a metà della seduta, per poi venire definitivamente abbandonata;

- Fascione a due maniglie: prende spunto da un "sopra – fascio" imbottito di solito utilizzato per l'incolumità del cavallo che usa rotolarsi nel box. Offre due maniglie laterali, molto larghe e inclinate leggermente in avanti, che obbligano il soggetto ad una presa bilaterale molto allargata. Di solito viene utilizzato negli esercizi di volteggio;
- Fascione semplice: con questo tipo di fascione i pazienti sono seduti sul cavallo a pelo (senza sella), possono o meno impugnare le redini e sono costretti a mettere in atto reazioni di equilibrio concentrandosi sulla ricerca del proprio baricentro attraverso la percezione del baricentro del cavallo .

LA SCALA

Gli apparecchi per montare in sella sono sempre più rari nei maneggi, ma possono essere molto utili con disabilità fisiche e mentali. Questo apparecchio può avere diverse forme e dimensioni, a condizione che sia stabile e che la sua altezza corrisponda all'altezza media dei cavalli utilizzati: dal semplice banco sino alla rampa d'accesso, passando attraverso il ceppo di legno.

- Sgabello: è formato da una serie di gradini alla fine dei quali vi è una piattaforma incorniciata da due corrimani verticali. Questo apparecchio è leggero e può essere sistemato in maneggio dal disabile stesso. Il suo impiego è facile ma piuttosto limitato, ha l'indubbio vantaggio della mobilità;
- Rampa: è costituita da una doppia rampa di accesso e da una larga piattaforma. E' un oggetto fisso. Non è facile trovare un posto, all'interno di un centro ippico, dove collocare una rampa, a meno di poter disporre di uno spazio abbastanza grande. La persona sale con la propria carrozzella attraverso la rampa fino alla piattaforma,

la quale deve trovarsi ad altezza tale da permettere lo spostamento del paziente dalla carrozzella al dorso del cavallo senza difficoltà. E' importante avere cavalli pressappoco della medesima taglia.

IL MANEGGIO

La R.E. si pratica in qualsiasi maneggio. Tuttavia possono essere utili alcune modifiche in funzione delle caratteristiche fisiche e psicologiche degli utenti. I disabili mentali e fisici hanno bisogno di punti di riferimento precisi per poter compiere le evoluzioni a cavallo: l'area del maneggio dovrà essere sempre rettangolare, inoltre al suo interno si dovranno collocare degli oggetti facilmente identificabili, come la porta, uno specchio, dei disegni e le classiche lettere alfabetiche di maneggio. Le dimensioni del maneggio sono di fondamentale importanza: in uno spazio vasto i punti di riferimento sono troppo distanti: il rettangolo del maneggio utilizzato per la R.E. è generalmente di 20x25 m, ma alcuni maneggi hanno una dimensione di 20x15 m.

LE TECNICHE

LA MESSA IN SELLA

La messa in sella di un disabile è uno dei momenti più importanti: questa operazione provocherà sempre una certa apprensione le prime volte. La messa in sella richiede un aggiustamento del tono per mantenere l'equilibrio, una psicomotricità sviluppata, una comprensione dei movimenti da eseguire, una lotta contro l'apprensione. Per tutti questi motivi è molto importante, nel corso di più sedute, limitare il più possibile lo spazio di tempo che intercorre tra l'avvicinamento del cavallo e il momento in cui la persona si siede in sella. Durante le prime sedute, si tende a mettere in sella il soggetto prendendolo in braccio o aiutandolo in qualche modo; quando poi il disabile prende confidenza con il cavallo e si sente a suo agio in sella, si può modificare questo sistema rapido di messa in sella e fare in modo che possa salire autonomamente. Alcuni però, non sono in grado di mettersi in sella da soli e allora è necessario aiutarli. In questi casi, è importante che il cavallo, anche il più calmo e quello nel quale abbiamo maggiore fiducia, sia sempre tenuto

alla testa da un aiuto; mentre il terapeuta metterà il ragazzo disabile in sella secondo la sua taglia, il suo peso e il tipo di disabilità. Questa messa in sella è sempre molto delicata: richiede tatto, tecnica e molta sicurezza

ESERCIZI DI CAVALLERIZZA

Sono gli esercizi che si possono svolgere all'interno del maneggio e prendono tutti spunto dall'esigenza di spostarsi da un lato all'altro di questo rettangolo, invertendo la marcia da destra a sinistra e viceversa, oltrepassando anche ostacoli disseminati sul terreno oppure evitandoli, utilizzando un linguaggio di movimento comune a tutti i cavalieri del mondo. Le figure di maneggio utilizzate in R.E. sono le stesse che per l'equitazione; sono numerose, alcune più semplici, altre più complesse e si possono fare sia in gruppo che individualmente. Rimane il fatto che l'andare a cavallo risulta per tutti un'attività socializzante, con forti aspetti ludici e che le sedute collettive sono più stimolanti di quelle singole; senza dimenticare che l'attività con il cavallo risulta molto disciplinante: il movimento in maneggio è regolato da norme, inoltre il cavallo si muove correttamente solo se il cavaliere ha dato il giusto comando.

- Cavalcare in circolo: il cavaliere gira in corrispondenza di una lettera o di un segnale particolare e percorre un circolo in modo da toccare i due lati più lunghi del maneggio; questa figura apparentemente semplice crea nei soggetti disabili notevoli complessità nell'esecuzione. Il significato di applicare questa figura convenzionale alla R.E. consiste principalmente nel fornire anche al disabile uno spazio convenzionale ed uguale per tutti;

- Esercizi di ginnastica a cavallo: dipendono molto dal tipo di patologia da cui sono affetti i pazienti. Possono essere eseguiti con il cavallo in movimento alle varie andature o con il cavallo fermo. Gli esercizi sono generalmente volti al consolidamento del controllo posturale, della coordinazione, all'acquisizione della destrezza e scioltezza dei movimenti. Inoltre non bisogna sottovalutare l'effetto che la riuscita in questi esercizi ha sull'aumento dell'autostima. Molto spesso risulta utile far eseguire gli esercizi tenendo il cavallo alla corda, in questo modo il cavaliere disabile si sente maggiormente protetto;

- Esercizi senza staffe: sono molto utilizzati in R.E., non devono essere troppo lunghi per non stancare i cavalieri che potrebbero irrigidirsi a discapito dell'elasticità necessaria in sella. Questi esercizi hanno il compito di fortificare l'inforcatura e farla scendere in basso aumentandone l'indipendenza dal busto. Nel corso di una stessa seduta, di solito, ci sono dei momenti in cui si usano le staffe ed altri in cui si svolgono esercizi senza; inoltre, verso la fine della seduta, si fanno togliere al disabile le staffe in modo da favorire il rilassamento della muscolatura delle gambe prima di scendere a terra

COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

Normalmente una seduta dura 45 minuti, tempo indispensabile per poter svolgere con calma ed attenzione le diverse fasi della lezione. Nei soggetti con patologia psichica, soprattutto le prime volte, la seduta può essere di durata inferiore in quanto l'esperienza a cavallo è molto coinvolgente e rende spesso necessario un approccio graduale. Dopo la salita a cavallo, di solito, si lavora al passo e senza staffe; trascorsi i primi 15/20 minuti, si mettono le staffe e si possono iniziare le figure di maneggio e gli esercizi di ginnastica a cavallo, oppure i passaggi di barriere a terra. Dopo circa 30 minuti si può trottare alla corda; prima del termine della lezione è buona norma effettuare esercizi senza staffe in modo da rilassare i muscoli degli arti inferiori ed impostare la posizione della discesa. Non bisogna mai dimenticare che il cavallo ha bisogno di un determinato tempo per riscaldare i muscoli, tempo che va sempre rispettato affinché l'animale si trovi nelle condizioni migliori per svolgere un lavoro impegnativo e stressante quale quello richiesto in R.E.