



Equitherapie. Nederland heeft een goede internationale naam opgebouwd.

Foto HippoCampus, dr. Ulrike Thiel

Paardrijden als therapie voor geest en lichaam

Reeds in de vroegste rotsteekeningen blijkt de mens gefascineerd geweest te zijn door paarden. Meer dan andere huisdieren is het paard onafscheidelijk verbonden met de geschiedenis en de ontwikkeling van de mens.

Door Johan Lamoral

Elke rechtgeaarde ruiter zal bevestigen dat er tussen hem en zijn paard een emotionele band en een overdracht van gevoelens bestaat. Paard en ruiter zijn één. Dat kan pas als er tussen beiden een uitwisseling op basis van gelijkheid gebeurt. En daar wordt niet alleen het paard maar ook de mens beter van.

Dat is het uitgangspunt van wat sinds enkele decennia de hippotherapie of equithherapie wordt genoemd. Het is inderdaad wetenschappelijk bewezen dat therapeutisch paardrijden voor mensen met lichamelijke of geestelijke handicaps een heilzame uitwerking heeft. Ook Nederland heeft daar uitstekende ervaringen mee.

Paardrijden als doelgerichte therapievorm ontstond kort na de Tweede Wereldoorlog, deels als gevolg van de merkwaardige prestatie van de Deense amazone Liz Hartel op de Olympische Spelen van 1952 in Helsinki. Ze bleef

discipline. Als volwassene kreeg zij kinderverlamming en werd zij door de artsen tot de rolstoel veroordeeld.

Hartel was echter sedert haar jeugd een enthousiaste en talentvolle amazone en trainde na haar ziekte met ijzeren wilskracht verder op paarden. Zij wees voor het eerst op het weldoende therapeutisch effect die de natuurlijke bewegingen van het paard op het menselijk lichaam kan hebben.

Vooraf in de Scandinavische en Duitstalige landen en daarna ook in de Verenigde Staten werden deze eerste bevindingen wetenschappelijk onderbouwd en ontstonden centra voor therapeutisch paardrijden. Die zijn nu vrijwel over de ganse wereld verspreid en op internationale congressen worden nieuwe inzichten en ervaringen uitgewisseld, waarbij ook Nederland een niet te verwaarlozen rol speelt.

De grondidee van het therapeutisch paardrijden is de vaststelling dat de bioritmiek van paard

le stap van het paard sterk op het bewegingspatroon van de mens lijkt, met een afwijking van nauwelijks vijf procent. De wiegende en ritmische bewegingen van het paard hebben op de menselijke spieren tegelijk een stimulerende, regulerende en ontspannende werking. Bij motorische problemen maar ook bij hersen- en zenuwbeschadigingen na een ongeval kunnen deze impulsen een waardevolle hulp zijn bij de revalidatie en het opnieuw leren bewegen.

Wanneer de patiënt zonder zadel en enkel op een katoenen deken ontspannend op het paard zit en zich aan de manen vasthoudt, dwingt de beweging van het rustig stappende en door de therapeut geleide paard hem voortdurend zijn evenwicht aan te passen. Dat sterkt het algemene spierstelsel en prikkelt de mentale concentratie.

Contact

Het enge contact met het lichaam

worden van het eigen lichaam met zijn mogelijkheden en zijn grenzen. Met de zorgvuldig bestudeerde oefeningen van het therapeutisch paardrijden en onder deskundige begeleiding kunnen op die manier stress, depressies, angst, concentratiestoornissen, leerproblemen, communicatie- en contactproblemen, coördinatieproblemen, verkeerde houdingen en lichamelijke handicaps verbeterd worden. Ook amateurruiters hebben vaak baat bij een training in 'natural horsemanship' om beter met hun paard te leren omgaan.

Al bij een eerste kennismaking met equithherapie blijkt het ontspannende en rustgevende effect van een anderhalf uur durende oefening. Therapeute Maya Jaccard liet ons allerlei bewegingen en houdingen uitvoeren, tot handen vrij en met gesloten ogen op het rustig rondstappende paard zitten en liggen. De voorbereiding bleek echter even lang te duren als het eigenlijke rijden.

nismaking met het paard immers deel uit van de therapie. De ruiter moet als het ware eerst een vertrouwensrelatie met het paard opbouwen. Dat gebeurt door het zich laten besnuffelen en vooral door het langzaam borstelen en kammen en het gericht aaien van het paard.

Paard en berijder moeten zich leren kennen en pas dan kan er sprake zijn van een verrijkende en therapeutisch vruchtbare uitwisseling tussen mens en dier.

Nederland heeft inmiddels een internationaal gerespecteerde traditie inzake equithherapie opgebouwd, met verschillende centra waar equithherapie op wetenschappelijke basis wordt toegepast. Dat gebeurt meestal in samenwerking met verenigingen als het Nederlands Hippisch Instituut (NHI), de Ruiter Unie Nederland (ORUN), of nog de Stichting Helpen met Paarden.

Voor uitgebreide informatie over equithherapie: www.members.tripod.com/hippo-