

Tervetuloa ratsastusterapiaan!

Tässä sinulle muutamia ohjeita ja vinkkejä, joista voi olla apua, kun valmistaudut ensimmäiseen ratsastusterapia tuntiisi. Vastaan mielelläni kysymyksiin myös puhelimesta tai sähköpostitse.

Ratsastusterapia on yksilöllistä, asiakkaan toimintakykyä parantavaa ja ylläpitävää kuntoutusta, joka toteutuu Suomen Ratsastusterapeutit ry:n kouluttaman ratsastusterapeutin ja tehtävään sopivan terapiahevososen yhteistyönä. Jokaisen asiakkaan kuntoutumistavoitteet määritellään erikseen. Ratsastusterapiassa korostuvat sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset tavoitteet. Hevososen läsnäolo ja sen rytmikkäiden liikkeiden myötäily mm. rentouttaa lihaksia, kehittää tasapainoa, koordinaatioita ja keskivartalon hallintaa sekä parantaa rangan liikkuvuutta. Lisäksi vuorovaikutus hevosten kanssa virkistää ja rauhoittaa mieltä.

Ratsastusterapia toteutuu Kelan standardin mukaisesti ja sen maksaa joko Kela tai Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS). Tunnin mittaiseen terapiaan kuuluu sekä ratsastamista että tallitöitä (hevosen hoitamista, ruokintaa ja tallin siivousta). Ratsastaessa hevosella on aina taluttaja.

Terapiatunnit järjestetään pääsääntöisesti arki iltapäivisin. Terapeutti sopii yhdessä asiakkaan tai hänen vanhempiensa kanssa ratsastusterapia-ajat etukäteen. Yleensä viikolle pyritään sopimaan vakioaika. Tallille kannattaa saapua sovittuna aikana, sillä iltapäivän aikana on useimmiten useampia peräkkäisiä tunteja.

Tilat

Ratsastusterapia järjestetään Järvenpäässä, aivan Purolan junapysäkin vieressä sijaitsevalla tallilla. Tallin osoite on Ankkapurontie 105. Tallilla on käytössä sekä hyväpohjainen ratsastuskenttä että tilava maneesi, joten terapiaa voidaan järjestää niin sateella kuin pakkasellakin. Talvella pakkasraja on n. 12–15 astetta. Tallilla on käytössä pyörätuoliramppi, jonka avulla pyörätuolissa istuvat asiakkaat voivat siirtyä hevosen selkään. Sisätiloista löytyy invavessa. Sekä kentällä, maneesissa että tallissa on hyvä valaistus.

Vanhempien läsnäolo

Ratsastusterapiassa on hyvä antaa keskittymisrauha terapeutille, hevoselle ja asiakkaalle. Vanhemmat voivat halutessaan seurata terapiaa maneesin taukotilasta.



Varusteet

Hevosella on terapian aikana käytössä päitset ja riimunaru, suitset, ohjat, satulahuopa ja kahvallinen terapiavyö, johon on kiinnitetty myös jalustimet.

Ratsastajalla tulee olla pitkälahkeiset, liukumattomasta kankaasta valmistetut housut sekä kengät, jotka pysyvät napakasti jalassa. Esim. liukkaat verkkarit ja toppahousut luistavat hevosen selässä ja löysät kumikengät haittaavat ratsastamista putoilemalla. Talvella on syytä pukea ulkoiluvaatteiden kanssa lämpimät sormikkaat ja kypärämyssy, sillä maneesi ei ole lämmitetty. Tallilta voi myös lainata käsineitä ja kypärämyssyjä. Myös ratsastuskypärän saa lainaan tallilta.

Hevoset ja tallilla käyttäytyminen

Hevoset ovat herkkiä ja voivat saaliseläiminä pelästyä kovia ääniä ja äkkinäisiä liikkeitä. Tallilla ei siis pidä juosta eikä huutaa. Terapiassa käytettävät hevoset ovat rauhallisia ja tottuneet lapsiin, mutta annathan tallin muille hevosille tarvittaessa tilaa esim. käytävällä. Vieraille hevosille ei pidä syöttää makupaloja.

Terapian peruminen

Jos joudut perumaan ratsastusterapiakerran, asiasta täytyy ilmoittaa terapeutille viimeistään edellisenä päivänä. Perumattomista kerroista laskutetaan vanhempia eli Kela ei korvaa perumatta jätettyjä kertoja. Jos terapiakertoja joudutaan perumaan toistuvasti esim. asiakkaan sairastumisen takia, terapeutti ei voi taata, että kaikki asiakkaalle myönnetyt terapiakerrat ehditään toteuttaa kuntoutusjakson aikana.

Tallilla tavataan!

Tiina Lahtinen
Fysioterapeutti, ratsastusterapeutti
Puh. 040 738 1141
tiina.lahtinen@fysiojarvenpaa.fi
www.fysiojarvenpaa.fi

