

Das Pferd als Therapeut

Die Hippotherapie hilft sehr vielschichtig. Vor allem Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose profitieren davon.

Stefan Müller

Der 16-jährige Gil steht auf einer Rampe und blickt etwas ängstlich auf den grossen Pferderücken. Mit Hilfe seiner Mutter und der Therapeutin wuchtet er sein verkramptes Bein darüber. Seine Miene hellt sich rasch auf, als er fest im Sattel sitzt. Es macht ihm sichtlich Spass auf dem Rücken von «Chrabbi», dem zwanzigjährigen Kleinpferd, einem Isländer. Auf ihm reitet Gil schon seit zehn Jahren. «Hältst du dich fest?», fragt Ester Polak, die erfahrene Hippotherapeutin und ausgebildete Physiotherapeutin. «Ja, sicher», antwortet Gil lachend. Der Teenager leidet an einer Cerebralparese, einer frühkindlichen Hirnschädigung, wodurch die Muskulatur fehlgesteuert wird und die Koordination der Bewegungen schwerfällt. Deshalb hält ihn die Therapeutin zur Sicherheit an einem breiten Bauchgürtel fest, bevor der halbstündige Ausritt durch den regenverhangenen Laubwald losgeht, an der Aare bei Veltheim. Ester Polak geht zu Fuss neben dem Pferd her. Sie kontrolliert die Haltung von Gil. Das ständige Auf und Ab des Pferderückens fordert ihn stark, im Gleichgewicht zu bleiben. Die Mutter hält ebenfalls stets ein Auge auf ihren Sohn.

Physiotherapie der besonderen Art

«Hippotherapie ist eine Physiotherapie mit Hilfe eines Pferdes», erläutert Ester Polak die bewährte, aber wenig bekannte Therapieform, die seit dreissig Jahren in der Schweiz als Sparte der Physiotherapie anerkannt ist. Man nützt dabei die Bewegung, die das Pferd durch seinen Gang auf den Reiter überträgt. Der Patient respektive die Patientin lässt sich auf dem Rücken des Pferdes mittragen, ohne aktiv auf das Pferd einzuwirken und ohne Zügel und Steigbügel. Hohe Konzentration ist gefordert, um sich stabil im Sattel zu halten. Die Physiotherapeutin selbst greift bei Bedarf therapeutisch ein, zum Beispiel bezüglich des aufrechten Sitzens im Sattel. Geführt wird das Therapiepferd von einer Pferdeführerin.

«Entweder haben die Patienten zu wenig Muskelspannung oder zu viel Spannung im Körper», erklärt die Physiotherapeutin weiter. Es gehe also darum, Muskelspannung zu lösen oder aufzubauen, die Wirbelsäule zu stärken und vor allem die Balance zu trainieren. «Die Patienten sollen spüren lernen, wo ihre Körpermitte ist.» Die Arme müssten deshalb locker hängen – das sei wichtig fürs Gleichgewicht, weshalb auch das Aufsteigen und Absteigen Bestandteil der Therapie sind.

Profitieren von der Hippotherapie können Menschen fast allen Alters. Es gibt wenige Einschränkungen: Man muss ohne Schmerzen dreissig Minuten im Sattel sitzen können und genügend Rumpfstabilität sowie Hüftspreizung ha-



Der 16-jährige Gil reitet auf Therapiepferd Chrabbi und wird dabei begleitet von Therapeutin Ester Polak (links) und einer Pferdeführerin. Bild: Eva Haupt

ben. «Und man sollte keine Angst vor Pferden haben», fügt die 53-jährige Therapeutin hinzu, die selbst mit Pferden aufgewachsen ist.

Kräftigt Muskeln und verbessert Balance

Die Hippotherapie kommt vorab bei neurologischen Erkrankungen zum Einsatz: Krankheiten wie Multipler Sklerose, Cerebralparese, Trisomie 21 oder bei offenem Rücken (Spina bifida). Sie heilt zwar nicht, aber lindert Krämpfe und steigert das Wohlbefinden. «Die Praxis zeigt, wie sich die Lebensqualität durch besseres Bewegungsverhalten verändert und wie wiedererworbene Fähigkeiten den Alltag erleichtern», sagt Ester Polak. Neben Muskelkater und Müdigkeit nach der Behandlung gebe es keine nennenswerten «Nebenwirkungen».

Die Kosten für die Hippotherapie bei den oben genannten Krankheiten trägt die Krankenkasse (Grundversicherung) oder Invalidenversicherung.

Eine anspruchsvolle Ausbildung

Rund 300 Physiotherapeutinnen und -therapeuten bieten schweizweit Hippotherapie an (siehe Box). Die berufliche Voraussetzung ist eine Ausbildung in Physiotherapie plus eine Zusatzausbildung, die heute an Fachhochschulen angeboten wird.

Neben einer fundierten Ausbildung sind bestimmte Rahmenbedingungen vorgeschrieben: Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes findet die Therapie an einem ruhigen, oftmals abgelegenen

Ort statt. Man benötigt ein geeignetes Kleinpferd: ein ruhiges und ausgeglichenes Tier. Bewährt haben sich die Isländerpferde. Weil sich die Therapeutin voll und ganz auf den Patienten, die Patientin konzentrieren muss, ist eine Pferdeführerin notwendig.

Gil kehrt unterdessen mit seinem «Begleitross» zurück; zufrieden, aber sichtlich müde müht er sich vom Pferd herunter. Seine Mutter hilft dabei. Sie verrät später: «Gil ist danach eine Stunde lang ziemlich k.o.» Das erstaunt nicht: Denn Gil ist im Alltag auf einen Rollstuhl angewiesen. Umso erstaunlicher, wie er sich auf dem Pferderücken macht.

Weitere Informationen

www.hippotherapie-k.org
www.pi-ch.ch

Pferdegestützte Therapien

Hippotherapie als Therapiemethode gehört zu den sogenannten pferdegestützten Therapien. Unter diesem Begriff werden pädagogische, psychologische, psychotherapeutische, rehabilitative und soziointegrative Einflussnahmen mit Hilfe des Pferdes zusammengefasst. Diese Methoden richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit verschiedenen Erkrankungen, Behinderungen oder Störungen. Es geht nicht um eine reiterliche Ausbildung, sondern um eine individuelle Förderung, die das Verhalten und Befinden der Klientinnen und Klienten positiv beeinflussen soll.

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Claudia Mössinger, Leitende Ärztin, Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie stationär der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG)



Was ist eine Psychose?

Eine Freundin von mir hat eine Psychose erlitten. Was genau ist das überhaupt, wer ist besonders betroffen und gibt es Frühwarnzeichen, um eine Psychose zu erkennen?
Frau L. W. aus W.

Psychosen sind Erkrankungen, die durch Wahrnehmungsstörungen zu einer Beeinträchtigung des Realitätssinns führen. Die Erkrankten können unter optischen oder akustischen Halluzinationen leiden oder von Wahnvorstellungen wie Verfolgungs-, Liebes-, Verarmungs- oder Grössenwahn betroffen sein. Häufig ist auch der Gedankengang verändert: Er kann blockiert, beschleunigt oder sehr sprunghaft sein. Das Ich-Empfinden kann sich dahin gehend verändern, dass der Kopf, die Hände, die Beine oder andere Körperteile nicht mehr als zur eigenen Person gehörend empfunden werden. Manchmal haben Betroffene das Gefühl, dass ihre Gedanken fremdgesteuert werden, oder sie erkennen sich im Spiegel nicht. Da diese Wahrnehmungen als real erlebt werden, besteht häufig keine Krankheitseinsicht. Betroffene fühlen sich unverstanden und können mit Angst oder Aggression reagieren.

Im Prinzip kann jeder Mensch eine Psychose erleiden. Eine existenzielle Bedrohung

kann genauso dazu führen wie beispielsweise Schlafentzug, Vergiftungen resp. Drogenkonsum oder eine Erkrankung des Gehirns. Ist in der Familie schon einmal jemand an einer Psychose erkrankt, besteht ein erhöhtes Risiko, bereits aufgrund einer alltäglichen Herausforderung zu erkranken; Auslöser können beispielsweise der Eintritt ins Berufsleben, eine Heirat, die Menopause oder ein Todesfall sein. Die Betroffenen fühlen sich dieser Situation nicht gewachsen, und die Psychose ist quasi ihr «Ausweg».

Die Frühwarnzeichen einer Psychose sind unspezifisch: Leistungsabfall, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Zwänge, Ängste oder sozialer Rückzug. Bei einer Schizophrenie können diese Symptome schon Monate bis Jahre vor der eigentlichen Erkrankung auftreten und werden zu Beginn häufig als Depression oder Burn-out diagnostiziert. Die Unterscheidung ist auch für Fachpersonen häufig erst im Verlauf der Erkrankung möglich. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene professionelle Hilfe erhalten, in die auch das Umfeld einbezogen wird.

Kontakt und weitere Informationen: 056 462 24 61, angehoerige@pdag.ch, www.pdag.ch



Eine Psychose wird oft erst im Verlauf der Krankheit erkannt. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten