ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Rūta Skirmantaitė

Kūno kultūros nuolatinių studijų programos IV kurso studentė

LIETUVOS ŽIRGININKŲ POŽIŪRIS Į DALYVAVIMĄ HIPOTERAPIJOJE

Bakalauro darbas

Darbo vadovas
asist. dr. A. Norkus

Šiauliai, 2013

Darbas orginalus.....Rūta Skirmantaitė

(studento parašas)

SANTRAUKA

LIETUVOS ŽIRGININKŲ POŽIŪRIS Į DALYVAVIMĄ HIPOTERAPIJOJE

Bakalauro darbas

Pasaulyje, jau seniai egzistuoja daugiau nei 100 hipoterapijos centrų, o Lietuvoje šis terapijos metodas net nėra įteisintas. Hipoterapiją, kaip alternatyvios terapijos rūšį būtų galima panaudoti siekiant fizinės, psichologinės, socialinės ir pedagoginės naudos sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms. Labai svarbu išsiaiškinti Lietuvos žirgininkų požiūrį į hipoterapiją ir sužinoti kiek jų sutiktų būti šios terapijos komandos nariais.

Teorinėje darbo dalyje apibendrinta hipoterapijos nauda žmogaus fizinei ir psichinei būklei, trumpai aptariama jos panaudojimo galimybės ir aprašyti pagrindiniai reikalavimai hipoterapijos vykdymui. **Tyrimo objektas** – žirgininkų požiūris. **Tyrimo tikslas** – ištirti Lietuvos žirgininkų požiūrį į dalyvavimą hipoterapijoje. Tyrimas atliktas žirgų konkūrų varžybose, jojimo sporto klube „Miražas“. Duomenys buvo renkami taikant apklausą raštu. **Tyrimo instrumentas** – anketa. Apklausoje dalyvavo 30 respondentų.

Tyrimo rezultatai parodė, kad žirgininkai, svarbiausiu veiksniu hipoterapijoje laiko profesionalų žirgo paruošimą, ir už šį darbą jie norėtų gauti atlygį. Respondentų teigimu daugumoje Lietuvos žirgynų yra žirgų, tinkamų terapinio jojimo užsiėmimams. Taip pat nustatyta, kad hipoterapijos studijų poreikis Lietuvoje yra didesnis nei užsienyje. Pasak daugumos tyrimo dalyvių, jie skatintų savo kolegas domėtis ir net užsiimti hipoterapijos metodu, kaip gydymo ir ugdymo priemone.

Išanalizavus tyrimo rezultatus nustatyta, kad žirgininkų nuomone, pagrindiniai veiksniai, sąlygojantys hipoterapijos nepopuliarumą Lietuvoje, yra žemas žirgininkystės išsivystymo lygis, modernių jojimo centrų trūkumas, taip pat žinių apie hipoterapijos metodą, kaip gydymo ir ugdymo metodą stoka. Respondentų požiūriu, hipoterapijos nepopuliarumui įtakos turi ir šalies materialinė padėtis.

SUMMARY

LITHUANIAN HORSE BREEDERS APPROACH TO PARTICIPATION IN HYPPOTHERAPY

Bachelor thesis

All over the world there exist more than 100 hippotherapy centres for a long time, and in Lithuania this therapeutic method is not even validated. Hippotherapy as an alternative kind of therapy could be used gaining physical, psychological, social, and pedagogical benefit in people with health disorders. It is very important to find out Lithuanian horse breeders' approach to hippotherapy and learn how many of them would agree to become members of this therapy team.

The theoretical part summarizes the hippotherapy benefits on a person's physical and mental status, briefly discusses its usage possibilities and describes the main requirements for carrying out hippotherapy. **The subject of the study** – horse breeders approach. **The objective of the study is** to investigate horse-breeders approach to participation in hippotherapy. The study was carried out in the horse show jumping competitions, and in the riding sports club "Miražas". The data were collected by written survey. 30 respondents participated in the survey.

The findings of the survey have shown that the horse breeders think the most effective factor in hippotherapy is preparation of a horse and they would like to get remuneration for that. According to the respondents, in most Lithuanian stud farms there are horses, suitable for riding therapy activities. It has also been determined that the need of studies on hippotherapy in Lithuania is greater than abroad. According to the majority of the study participants, they would encourage their colleagues to take an interest, and even engage in hippotherapy method as therapeutic and educational means.

The analysis of the results showed that in the opinion of horse breeders, the main factors influencing the unpopularity of hippotherapy in Lithuania are: firstly, low development of horse breeding, secondly, lack of modern riding centres and thirdly, lack of knowledge on hippotherapy as therapeutic and educational method. According to the respondents, unpopularity of hippotherapy is influenced by the material state of our country as well.

TURINYS

SANTRAUKA.....2
SUMMARY.....3
ĮVADAS.....5
1. LITERATŪROS APŽVALGA
1.1 Hipoterapijos samprata..... 7
1.2 Terapinio jojimo rūšys..... 9
1.3 Hipoterapija istoriniu aspektu 12
1.4 Ugdomasis ir gydomasis hipoterapijos poveikis 13
1.5 Pagrindiniai reikalavimai terapinio jojimo organizavimui 18
1.6 Hipoterapija Lietuvije: situacijos apžvalga..... 23
2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS.....25
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....26
IŠVADOS.....39
REKOMENDACIJOS.....40
LITERATŪRA.....41
PRIEDAI.....43

Įvadas

Tyrimo aktualumas. Jojimas jau nuo seno yra žinomas kaip laisvalaikio praleidimo forma ir net sportas, o dabar šie nuostabūs gyvūnai pasitarnauja net žmonių gydyme.

Pasaulyje gydomasis jojimas jau seniai pripažintas, kaip veiksmingas alternatyvios terapijos metodas, medicinoje dar vadinamas hipoterapija. Dažniausiai hipoterapija naudojama vaikams, tačiau ji gali būti pritaikyta įvairaus amžiaus žmonėms. Tokie užsienio autoriai, kaip Sateris (1979), Tauffkirchen (1977), Bertoti (1988) atliko reikšmingus mokslinius tyrimus, nustatydami fizinį ir psichinį hipoterapijos poveikį žmogaus organizmui. Įrodyta, kad hipoterapija yra labai veiksminga tiek medicininės, tiek socialinės reabilitacijos prasme. Pasak Brown (1996), Devienne (2000), Morton (2005), Heine (1997), Benda (2003), Baker (2001) žmogus jodamas ant žirgo, rūpindamąsis juo, patiria teigiamas emocijas, daroma įtaka fizinei, psichinei, emocinei būsenai. Taip pat tai sąlygoja elgesio, sveikatos pokyčius, fizinių įgūdžių pagerėjimą ar susigrąžinimą po traumų. Pasak J. Rutkienės ir kt. (2012), tyrėjai, praktikai, sergančių vaikų tėvai, suaugę tyrimo dalyviai pripažįsta, kad, be fizinės terapinio jojimo naudos, yra ir psichologinė, pedagoginė, socialinė jojimo terapijos nauda.

Lietuva turi labai senas žirgininkystės tradicijas, tačiau žinios apie hipoterapiją čia atkeliavo tik prieš dešimtmetį. Ji pradėta taikyti keliuose šalies žirgynuose, tačiau nelegaliai, nes Lietuvoje nėra nei kvalifikuoto gydymo, nei gydytojo, kuris apie tai nusimanytų ir tūrėtų licenziją šiai veiklai. Hipoterapijoje labai svarbu komanda, kurią turi sudaryti ne tik gydytojas ir pacientui artimas žmogus. Nemažiau svarbus yra asmuo, prižiūrintis žirgą, valdantis jį užsiėmimo metu. Jis privalo mokėti klasikinio jojimo pagrindus, žinoti žirgo anatomiją, suprasti jo psichologiją, o svarbiausia - gerai pažinoti žirgą, su kuriuo dirba.

Pasaulyje jau senai egzistuoja daugiau nei 100 hipoterapijos centrų, daugelyje šalių ši terapija liginiams kompensuojama iš ligonių kasų. Lietuvoje hipoterapija kaip terapijos metodas nėra įteisinta. Ji veikia tik iniciatyvių žmonių dėka, kurie žinių įgijo užsienio šalyse. Norintiems užsiimti hipoterapija, ir dalyvauti joje, kaip komandos nariui, yra puiki galimybė mokytis ir gauti licenciją kaimyninėse šalyse: Latvijoje, Rusijoje, Estijoje, Lenkijoje, tačiau tam reikia juridinio, finansinio ir profesinio palaikymo iš šalies. Šio tyrimo dėka bus galima atskleisti, ar Lietuvoje dirbantys žirgininkai norėtų gauti daugiau žinių apie hipoterapijos metodą, taip pat išsiaiškinti dabartines jų žinias. Vienas svarbiausių veiksnių hipoterapijoje yra gerai paruoštas žirgas, todėl reikalinga sužinoti, kiek respondentų sutiktų rengti juos darbui su pacientais. Išsiaiškinus visus šiuos dalykus ir gavus teigiamus rezultatus bus galima panaudoti duomenis tikslingam siekimui įteisinti hipoterapiją Lietuvoje.

Tyrimo probleminis klausimas. Koks žirgininkų požiūris į hipoterapiją ir dalyvavimą joje?

Tyrimo objektas – žirgininkų požiūris į hipoterapiją ir dalyvavimą jos užsiėmimuose.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos žirgininkų požiūrį į dalyvavimą hipoterapijoje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriniu aspektu išanalizuoti hipoterapijos poveikį žmogaus organizmui ir pagrindinius jos vykdymo reikalavimus.
2. Išsiaiškinti Lietuvos žirgininkų požiūrį į dalyvavimą hipoterapijoje.
3. Atskleisti veiksnius, trukdančius populiarinti hipoterapiją Lietuvoje.

Tyrimo metodai : literatūros šaltinių analizė, anketavimas, matematinė statistika.

Tyrimo imtis ir organizavimas – tyrimas buvo atliekamas 2013 m. sausio mėnesį, žirgų konkūrų varžybose, sporto klube „Miražas“. Tyrime dalyvavo 30 respondentų.

Darbo struktūra – Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sarašas, vienas priedas. Tyrimo duomenis iliustruoja 21 paveikslas, 1 lentelė. Darbo apimtis - 42 puslapiai (be priedų).

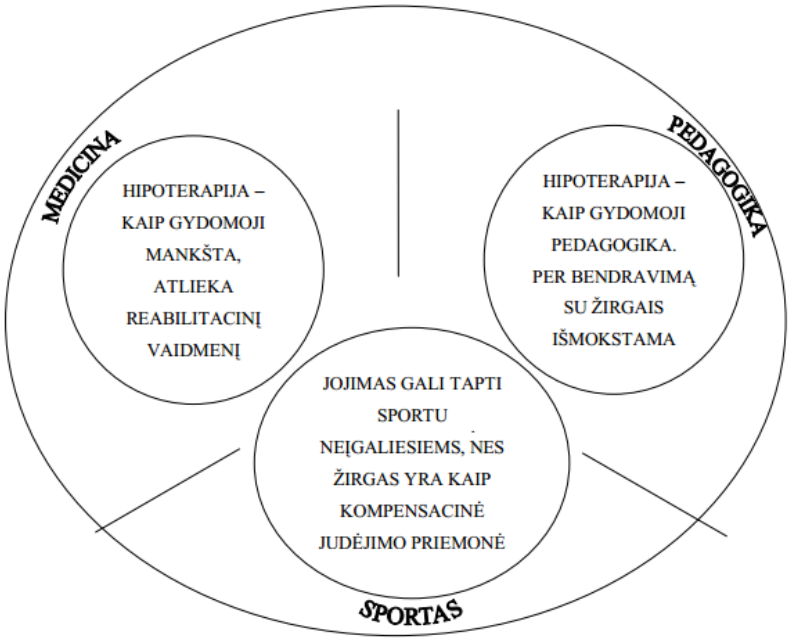
1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Hipoterapijos samprata

Hippos - tai graikų kilmės žodis, reiškiantis arklį. **Hipoterapija** – gydymas jojimu. Tai terapija, kurios metu arklys, jo judesiai atveria žmogui judėjimo suvokimo galimybių. Tai arklio judesys trimatėje erdvėje (aukštyn - žemyn, pirmyn–atgal, į kairę - į dešinę): arklio klubų, dubens, galūnių judesys, sukeliantis atsakomuosius raitelio judesius (Straubergaitė, 2008).

Hipoterapijos metodas – reabilitacijos būdų visuma, taikant žirgus kaip priemonę neįgaliesiems gydyti, reabilituoti, taikyti kaip terapiją, atstatyti fizines, socialines, psichologines neįgalaus žmogaus galias. Neįgaliųjų reabilitacijos sąvoka reiškia vyksmą, kurio tikslas – suteikti galimybę neįgaliesiems įgyti, atgauti arba palaikyti optimalų fizinių, jutimų, psichologinių ir/ar socialinių funkcijų lygį, padedantį jiems keisti savo gyvenimą, siekiant didesnio nepriklausomumo nuo aplinkinių (Taikomoji neįgaliųjų fizinė veikla, 2003).

Pasak Europos taikomosios fizinės veiklos studijų programos (2005:101,102) Hipoterapijos metodas dirbant su neįgaliaisiais, o ypač su vaikais, ypatingas yra tuo, kad gydymas vyksta su gyvūnų pagalba. Vaikus ir gyvūnus sieja magiškas ryšys. Užsienio šalių patirtis rodo, jog hipoterapija yra labai veiksminga, padeda koreguoti ne tik raidos sutrikimus, bet ir ugdyti emocinę raidą: stiprina vaiko pasitikėjimą savimi, skatina jo bendravimą su aplinka ir kartu gerina savo ir visos šeimos gyvenimo kokybę.



1 pav**. Hipoterapijos metodo vaidmenys: medicina, pedagogika, sportas** (parengta pagal Hipoterapijos centro „Solnečnij mir“ metodinę medžiagą. Maskva, 2002)

Hipoterapijos metodo tikslas yra padėti lavinti motorinius gebėjimus, dėmesio koncentraciją, stiprinti bendravimo ir savosios vertės supratimo funkcijas. Hipoterapija - tai gydymo ir įgalinimo metodika, turinti aiškiai suformuluotus tikslus. Gydymas atliekamas dalyvaujant ir padedant žirgams, kuriuos prižiūri tos srities profesionalas: ar tai būtų terapeutas, ar fizinės ir užimtumo terapijos specialistas, ar socialinis darbuotojas; jie stebi paciento gijimą taip, kaip tai darytų ir tradicinės terapijos atveju. žirgai būna sertifikuoti, juos prižiūri tam darbui paruoštas asmuo. Jie specialiai šiai terapijai yra parenkami, kaip ir jojimo inventorius. Hipoterapijos metodo (apimančio abi – gydymo ir įgalinimo funkcijas) taikymą neįgaliesiems galima pavaizduoti pagal schemą, pateikamą (žr. 1 pav).

Lyginant su kitomis tradicinėmis reabilitacijos rūšimis, hipoterapija turi reikšmingą papildomą pranašumą. Kaip ir kineziterapija, hipoterapija skirta gyvo organizmo biologinių-judėjimo funkcijų panaudojimui, kuri žmogui turi ne tik fizinę, bet ir socialinę reikšmę. Hipoterapija veikia organizmą visapusiškai, o ne lokaliai. Tai paaiškina sėkmingą jos pritaikymą skirtingoms ligoms. Ji leidžia pagerinti, o kartais net visiškai atstatyti fizinę būklę asmenims, turintiems ribotas judėjimo galimybes, ji taip pat padeda spręsti konkrečius psichologinius ir pedagoginius uždavinius (Straubergaitė, 2008).

Hipoterapijos privalumai kuriuos išskiria Straubergaitė (2008) ir Simonavičienė (2006):

- ***Sukelia teigiamas emocijas.*** Arkliai teikia palankių galimybių pamatyti pasaulį vertikaliai: iš viršaus – į apačią. Jojikas jaučiasi daug savarankiškesnis ant arklio nugaros, nei kada nors anksčiau jam teko jaustis. Prisilietimas prie arklio, jo spalva, specifinis kvapas, kanopų keliami garsai- visa tai stimuliuoja daugybę įvairių žmogaus organizmo sistemų.
- ***Sumažina judesių ribotumą.*** Kaikuriems žmonėms padeda judinti tas raumenų grupes, kurių patys jie pajudinti negali. Kuo daugiau smegenyse susiformuoja judesiu atlikimo schemų, tuo lengviau išmokstama naujo judesio.
- ***Sumažina funkcinius raumenų simetrijos pakitimus.*** Ritmingi, švelnūs, tolygūs arklio lingavimai verčia simetriškai dirbti ant žirgo sėdinčio žmogaus abiejų kūno pusių raumenis. Padidėjusių raumenų tonusas sumažėja, o sumažėjusių- padidėja. Taip stiprėja nusilpusios kūno pusės raumenų jėga.
- ***Imituoja eiseną.*** Arklio žinginės judesiai panašūs į žmogaus ėjimą. Žingsniuojančio arklio nugara juda trimis kryptimis. Trimačiai judesiai (gaunami žirgui einant) yra identiški sveiko einančio žmogaus judesiams, persiduoda raitelio kojoms, liemeniui, dubeniui, pečiams, kaklui, rankoms.

- ***Pagerina sergančiojo kalbos kokybę, kiekybę bei apimtį.*** Arklys- nuostabi motyvacija kalbėjimui. Taip pat buvimas su prie arklio pagerina kvėpavimo, ryjimo ir kalbos kokybę.

Pasak Europos taikomosios fizinės veiklos studijų programos (2005:101,102) hipoterapija dažniausiai naudojama asmenims turintiems:

- cerebrinį paralyžių;
- protinį atsilikimą, arba dauno sindromą;
- autismą;
- raumenų distrofiją;
- disleksiją.

1.2. Terapinio jojimo rūšys

Pasak Straubergaitės (2008), **terapinis jojimas**- tai daržnai naudojamas bendras terminas, kalbant apie bet kokią su jojimu susijusią veiklą, raiteliams su negalia. Tai reabilitacinis, pedagoginis ir sportinis žirgo galimybių panaudojimas ortopedijos, neurologijos, psichiatrijos, specialiosios pedagogikos ir neįgaliųjų sporto srityje asmenims sergantiems įvairiomis ligomis, ar turintiems negalią.

Terapinio jojimo klasifikacija:

Reabilitacija:

- klasikinė hipoterapija
- hipoterapija
- psichoterapinis jojimas

Edukologija:

- jojimo terapija
- lavinamoji jojimo terapija
- specialusis jojimas
- specialusis voltižiravimas

Sportas :

- kinkinių sportas
- sportinis jojimas

Laisvalaikis ir rekreacija:

- kinkinių vadeliojimas
- rekreacinis jojimas

Klasikinė hipoterapija (angl. Classic hippotherapy) tiesiogiai susijusi su Vokietijoje praktikuojamu gydymo metodu nuo 1960 m. Ši terapijos forma skirta pacientams, turintiems judėjimo sutrikimų. Klasikinėje hipoterapijoje pagrindinis dėmesys kreipiamas į jojančiojo padėtį ir raitelio reakciją judant arkliui. Raitelis, kaip ir hipoterapijos metu, gali būti raitas ant žirgo veidu pirmyn arba atgal, gulėti ant pilvo ar nugaros. Kadangi žirgas juda įvairiu greičiu, žingsniu ir įvairiomis kryptimis, raitelis pasyviai reaguoja į žirgo judesius. Šių užsiėmimų metu nėra atliekami aktyvūs pratimai, pagrindinis akcentas skiriamas atsipalaidavimui ir tempimui. Kineziterapeutas nuolat turi stebėti raitelio reakcijas ir privalo pakoreguoti raitelio padėtį ant žirgo, žirgo ėjimo greitį ar kryptį. Kineziterapeutas analizuoja paciento reakcijas ir parenka tinkamą gydymą. Klasikinės hipoterapijos tikslas – pagerinti paciento laikyseną, pusiausvyrą, mobilumą ir funkcijas. Ši terapijos forma gali taip pat įtakoti kvėpavimą, psichosocialinius įgūdžius, pažintinius procesus. Klasikinė hipoterapija nebuvo moksliškai tyrinėta, todėl į dauguma klausimų dar neasakyta, tačiau yra pakankamai įrodymų, kurie įrodo šios gydymo formos naudą (Heine, 1997; Sechrist, 2000).

Hipoterapija (angl. hippotherapy) yra gydymo būdas, kuris naudoja žirgo judesius pagrįstus klasikinės hipoterapijos metodu su papildomais gydymo principais/ metodais, kuriuos naudoja tam tikros specializacijos specialistas teikdamas paslaugas atitinkamoje srityje (Sechrist, 2000).

Psichoterapinis jojimas (vok. Psichoterapeutisdus Reiten) taikomas ambulatoriškai ir stacionariai vaikams, jaunuoliams ir suaugusiems, taip pat jis labai reikšmingas gydant psichosomatines ligas, tokias kaip valgymo sutrikimai, būklės po traumos, depresija, baimės, elgesio sutrikimai ir kt. Psichoterapijoje, skirtingai nuo kitų terapinio jojimo rūšių svarbiausias yra paciento bendravimas su žirgu. Psichoterapinis jojimas vyksta keliais etapais (Straubergaitė, 2008):

- **Stebėjimas** - žirgas bėgioja laisvai aptvare, o užsiėmimo dalyviai stebi žirgą. Stebėjimo metu žirgas gali spontaniškai pribėgti prie žmogaus ir užmegzti pirmą kontaktą.
- **Tinkama žirgo priežiūra ir balnojimas**. Tai sudaro sąlygas bendravimui su žirgu, siekiant panaikinti baimę kontaktuoti su juo.
- **Jojimas** - būdamas ant žirgo raitelis patiria jo trimačius judesius. Skirtingų žirgų naudojimas skatina skirtingą vizualinių, akustinių ir taktilinių stimulų patirtį.

Jojimo terapija (angl. Riding therapy), tai rekreacinis jojimas žmonėms su negalia. Jojimo terapija nuo hipoterapijos ar klasikinės hipoterapijos skiriasi platesniu, profesionalesniu

specialistų bendradarbiavimu, įvairesniu pacientų kontingentu ir skaičiumi, specifiniu jojimo įgūdžių treniravimu bei žirgo valdymu (Heine, 1997). Jojimo terapijos tikslas – mokyti savarankiškai valdyti ir kontroliuoti žirgą jam judant žingine ar risčia. Jojimo terapija tik iš dalies įtakoja raitelį fiziškai, tačiau pirmiausiai teikia psichologinę ir emocinę naudą. Raitelis, kuris nori dalyvauti šioje terapijos formoje, turi būti daugiau mobilus ir turėti pakankamai kognityvinių gebėjimų. Tačiau raitelis stokojantis protinių, fizinių gebėjimų ir įgūdžių, dalyvauja tik hipoterapijos užsiėmimuose. Neįgaliuosius joti dažniausiai moko profesionalūs jojimo instruktoriai, įgyję papildomai medicininių žinių. Jojimo instruktoriui užsiėmimo metu padeda padėjėjai, savanoriai, o dažnai ir kineziterapeutas. (Sechrist, 2000).

Lavinamosios jojimo terapijos (angl. developmental riding therapy) metodas suvienija gydymo metodus ir šešių reabilitacijos ar edukologijos specialistų kompetencijas: kineziterapijos, ergoterapijos, logopedijos, reabilitacijos ir psichomotorikos, specialiojo ugdymo ir psichologijos. Pacientai pasiekę pažangą hipoterapijoje, gali toliau tęsti lavinamosios jojimo terapijos užsiėmimus. Šiuos užsiėmimus gali vesti kineziterapeutas, ergoterapeutas, psichologas ar psichoterapeutas kartu su jojimo instruktoriumi ir tik su gydytojo rekomendacija (Heine, 1997; Sechrist, 2000).

Specialusis jojimas, tai jojimo terapija asmenims, turintiems elgesio, emocijų, mokymosi, intelekto ir fizinių sutrikimų.

Voltižiravimas (angl. Therapeitic vaulting), tai jojimo užsiėmimai, kurių metu specialiųjų poreikių asmenys atlieka gimnastikos pratimus ant žirgo arba šalia jo.

Tai dažniausiai būna grupiniai užsiėmimai. Jų metu raiteliai lavina savo bendravimo, bendradarbiavimo, pagalbos teikimo, savarankiškumo įgūdžius ir atsakomybės jausmą (Straubergaitė, 2008).

Kinkinių vadeliojimas (angl. Driving) skirtas asmenims, kurie del antsvorio, nepakankamos pusiausvyros, aukščio baimės negali dalyvauti prieš tai minėtose jojimo formose.

Jojimas kaip sporto šaka neįgaliesiems (*angl.* Riding for disabled), tai sporto šaka pritaikyta pagal neįgaliųjų gebėjimus ir poreikius. Pagrindinis jos tikslas- normalizuoti asmens elgesį ir bendravimą, funkcinių pažeidimų ir negalių panaikinimas(NARHA, 2003).

1.3. Hipoterapija istoriniu aspektu

Tiksliausios pirmosios žinios apie žirgo panaudojimą gydyme randamos jau 460 – 377 m. pr. Kr. Hipokrato veikale „Natūralūs pratimai“ kuriame jis paminėjo jojimą. Italas Merkurialis, rašęs apie žirgą ir jojimą, 1569 m. paskelbė darbą „Gimnastikos menas“. Daugiau žinių apie jojimą ir jo naudą pateikia prancūzų gydytojas Tissot‘as savo knygoje „Medicininė ir chirurginė gimnastika“. Jis pirmas pažymėjo, kad jojimas žingine labai naudingas ligoniams gydyti, tačiau ilgas sėdėjimas ant žirgo gali būti ir žalingas (Gurauskas, 1997).

Kryptingai organizuotas terapinio jojimo taikymas medicininiais tikslais buvo pradėtas tik nuo 1950 metų. Vokietijos, Šveicarijos, Austrijos gydytojai ir kineziterapeutai pradėjo taikyti terapinio jojimo programas, kurios išsirutuliojo į tai, kas šiandien vadinama hipoterapija.

Šeštajame XX a. dešimtmetyje hipoterapijos pakilimą ypač pastūmėjo sportininkės iš Danijos Liz Hartel, sirgusios poliomielitu, pavyzdys. Ji Helsinkio ir Stokholmo olimpiadose (1952 ir 1956 metais) dailiojo jijimo varžybose iškovojo sidabro medalį ir įrodė pasauliui, jog jodinėjimas jai padėjo įveikti ligą. Po šio įvykio visoje Europoje, Kanadoje ir JAV pradėti steigti terapinio jojimo centrai, o šis reabilitacijos metodas imtas vadinti „hipoterapija“ (Straubergaitė, 2008).

1969 m. buvo įsteigta Šiaurės Amerikos neįgaliųjų jojimo asociacija (NARHA). NARHA yra nevyriausybinė organizacija, kuri skatina taikyti jojimą asmenims su fiziniais, emociniais ir mokymosi sutrikimais. Remiantis šios organizacijos misija, Šiaurės Amerikos neįgaliųjų jojimo asociacija skatina saugią, profesionalią, etinę ir terapinę jojimo veiklą, įtraukiant edukologinius, komunikacinius aspektus asmenims turintiems ir neturintiems negalių (NARHA, 2003). Pasaulyje ši reabilitacijos forma yra labai paplitusi, ypač Šiaurės ir Pietų amerikoje bei Europos šalyse: Šveicarijoje, Kroatijoje, Austrijoje, Slovėnijoje, Vokietijoje, Skandinavijos valstybėse ir kt. Baltijos šalyse hipoterapija menkai žinoma ir dar neišplėtota. Hipoterapija užsiima pavieniai asmenys, kurie tik pradeda dirbti šioje srityje (Simonavičienė, 2006)

Nuo 1970 m. pasaulyje pasirodė nemažai mokslinių straipsnių apie hipoterapijos pritaikymą įvairiems sutrikimams gydyti, taip pat atlikta daug tyrimų, kaip šis metodas veikia vaikus ir suaugusius žmones. Daugelis jų tik patvirtino hipoterapijos veksmingumą tiek žmogaus fiziologijai, tiek psichologijai.

2001 – 2002 m. Lenkijoje surengtame hipoterapijos tyrime dalyvavo asmenys turintys protinę negalią. Po tyrimo jie padarė žymią psichologinę ir socialinę pažangą. Terapijos dėka pasitaisė kelių pacientų psichinė būsena (Sokolov, 2002).

Japonijoje atliktas tyrimas kurio metu buvo tiriamas hipoterapijos poveikis pilvo ir nugaros raumenų jėgai. Tyrime dalyvavo vyrai ir moterys, kurių amžiaus vidurkis 63,8 m. vertinant

kiekvieną tiriamąjį individualiai nustatytas pilvo ir nugaros raumenų jėgos padidėjimas (Lacey, 1993).

D.B Bertoti (1988) testavo 27 vaikus su laikysenos sutrikimais. Jis stebėjo ir fiksavo duomenis 10 savaičių, kurių metu 2 kartus per savaitę po 1 val. per dieną vaikams buvo taikoma hipoterapija. Autoriaus teigimu vaikams sumažėjo spastika, pagerėjo svorio pernešimas, laikysenos kontrolė, stovėjimo, sėdėjimo padėtis. Taip pat pastebėti kiti žymūs pagerėjimai vaikų elgsenoje: didesnis pasitikėjimas savimi, įvairių baimių nugalėjimas.

JAV atlikto tyrimo metu buvo tiriamas 8 savaičių hipoterapijos kursų poveikis vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi. Po 8 savaičių visų vaikų motorinės funkcijos (ėjimas, bėgimas, stovėjimas ir t.t.) pagerėjo (Baker, 2001).

Benda (2003) aprašo Arizonoje atliktą tyrimą, kurio metu buvo tiriami vaikai turintys cerebrinį paralyžių. Šio tyrimo metu buvo matuojama abiejų liemens pusių lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų veikla. Jiems hipoterapija buvo taikoma tik 8 minutes, tačiau rezultatai pribloškė, nes simetrijos pokyčiai po užsiėmimų buvo net 65%.

1.4. Ugdomasis ir gydomasis hipoterapijos poveikis

Pasak V. Meškos (1997) ir kitų autorių, norint panaudoti hipoterapiją yra svarbu atsižvelgti į ligos ar neįgalumo pobūdį, formą, stadiją, susirgimo trukmę, o taip pat į ligonio amžių, bendrą organizmo biotonusą, emocijų ir jausmų bei kitų psichinių funkcijų būsenas.

Pasaulyje hipoterapijos formos taikomos ir vaikams ir suaugusiems, tačiau nėra vieningo sprendimo nuo kokio amžiaus galima pradėti gydyti vaikus. Slovakijos terapinio jojimo centre „HIPONY“ vaikai gydomi nuo 2,5 m. amžiaus. Kitose šalyse vaikai hipoterapijos uzsiėmimus lanko nuo 6 m., o Gurauskas (1997) knygoje „Efektyvus sveikatos stiprinimo ir reabilitavimo metodas“ teigia, kad gydomąjį jojimą galima pradėti taikyti vaikams ne jaunesniems kaip 11 m. Taigi, nėra vieningos nuomonės, koks tinkamiausias amžius pradėti taikyti hipoterapijos užsiėmimus vaikams.

North American Riding for the Handicapped Associacion (NARHA) duomenimis gydomasis jojimas yra labai dažnai taikomas pacientams kurių diagnozė:

- dėmesio sutrikimas;
- autizmas;
- cerebrinis paralyžius;
- mokymosi sutrikimai;
- protinis atsilikimas;
- išsėtinė sklerozė;

- regėjimo, regos sutrikimai;
- raumenų distrofija;
- sulėtėjęs vystymąsis;
- Dauno sindromas;
- įgimta stuburo išvarža;
- ortopedinės ligos;
- kalbos sutrikimai;
- sensorikos sutrikimai;
- smegenų traumos;
- potrauminės būklės;
- psichinės ligos (šizofrenija, neurozę, stresas, depresija, asmenybės sutrikimai, elgesio ir emocijų problemos ir kt.).

Terapinis jojimas turi daug įtakos žmogaus fiziologijai. Tai daugiafunkcinis gydymas kurio metu lavėja psichomotorinės funkcijos, gerėja sensoriniai procesai. Kitaip tariant ligonio reakcijos į aplinką ir žirgo judėjimą kitimas rodo funkcijos pagerėjimą (Simonavičienė, 2006).

Tuo metu kai žmogus sėdi ant arklio ir atlieka įvairius pratimus, veikia visos sudėtingos organizmo sistemos. Pvz. ligoniui nurodoma joti sėdint ant žirgo priekiu ar nugara, pozicijoje ant keturių ir dar siekti, plekšnoti žirgą, tiesti ranką į priekį. Tokia veikla yra atliekama visose trijose – sagitalioje, frontalioje ir horizontalioje - plokštumose. Tokiu būdu gerėja automatinės kūno reakcijos, aktyvuojamos raumenų funkcijos, stimuliuojami jutimai: vestibiuliarinės reakcijos, propriorecepcija, taktiliniai pojūčiai. Aukštesnis judesių planavimo lygis, reikalaujantis keisti judesius gerina neuroraumeninę sistemą (Morton, 2005).

Pasak Heine (1997) hipoterapijos metu veikiamos visos organizmo sistemos, ir visa tai labai svarbu neįgaliajam, kuris turi silpną liemenį, nepakankamai kontroliuoja dubenį, silpni bendri judėjimo įgūdžiai, ribotas judesių planavimas, ir sumažėjęs gebėjimas apdoroti jutiminę informaciją.

(NARHA, 2003) duomenimis pastebimas toks hipoterapijos paveikis:

- ***gerėja pusiausvyra*** (kai žirgas juda, raitelis privalo nuolat išlaikyti pusiausvyrą, todėl jo raumenys įsitempia. Trimačiai žirgo judesiai priverčia raitelį įtempti posturalinius, ką sunku išgauti kitomis kineziterapijos priemonėmis);
- ***stiprėja raumenys*** (jodinėjant ant žirgo, aktyviai funkcionuoja visos raitelio raumenų grupės. Nors jojimas iš žmogaus reikalauja daug fizinių pastangų, tačiau pastebima, kad daugeliui - tai malonumas, todėl atsiranda galimybė ilginti užsiėmimo trukmę);

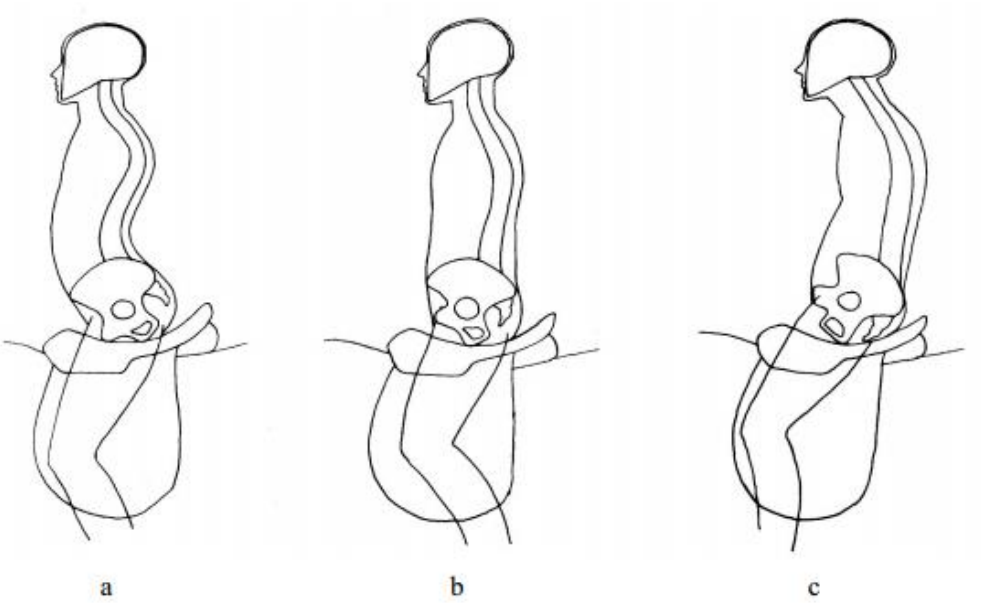
- ***lavėja koordinacija ir judesių planavimas*** (padėtis ant žirgo, kai sėdi raitas, padeda raiteliui rasti jo centrinę kūno liniją, lengviau randama ir simetrinė padėtis. Žirgo padėtis ir judesiai aktyvina sistemas, kurios išlaiko vertikalią kūno padėtį ir priverčia raumenis įsitraukti į posturalinę kontrolę. Žirgo judesiai priverčia raitelį išmokti adaptuoti savo kūno padėtį);

- ***aktyviai funkcionuoja kūno raumenys*** (sėdint ant žirgo, įtempiami šlaunų pritraukiamieji raumenys. Ligoniai, turintys padidėjusį apatinių galūnių raumenų tonusą, pradžioje jodinėja ant žirgo siaura nugara, palaipsniui pereidami prie platesnio. Jojimas su balnakilpemis padeda įtempti achilo sausgyslę ir blauzdos raumenis. Raiteliui stengiantis išlaikyti tiesią kūno padėtį judant žirgui reikai įtempti pilvo ir nugaros raumenis);
- ***mažėja raumenų įtampa*** (spastiškumas) (ritmiški žirgo judesiai ir skleidžiama šiluma silpnina raitelio raumenų įtampą);

- ***didėja judesių amplitudė sanariuose*** (mažėjant kūno raumenų tonusui, judesių amplitudė sanariuose didėja, raitelis tampa plastiškesnis);

- ***mažėja patologinių judesių modeliai*** (normalizuojantis raumenų tonusui slopinami patologiniai judesių modeliai) tyrimai parodė, kad jojimas turi teigiamą poveikį eisenos greičiui, žingsnio ilgiui ir kritimų rizikai pacientams po insulto;
- ***gerėja kvėpavimo ir kraujotakos sistemų funkcijos;***
- ***jutimų integracija*** (sėdėjimas ant judančio žirgo vienu metu stimuliuoja dauguma žmogaus jutimų. Rega, klausa, uoslė, lytėjimas ir skirtingų kūno dalių judesiai duoda žmogaus smegenims daug informacijos).

Gydant jojimu taisyklinga raitelio laikysena, kvėpavimas ir dubens padėtis, kuri sudaro raitelio sėdėsenos pagrindą, yra labai reikšmingi. Jeigu išlenkiama apatinė nugaros dalis, mažiau spyruokliuijama, pakyla raitelio šlaunys ir suapvalėja viršutinė liemens dalis (žr.2 a pav.). ejigu plokštėja juosmeninė lordozė, dubuo persikreipia į priešingą pusę, yra daugiau spaudžiama nugarinė sėdmenų dalis, suapvalėja nugara ir pečiau, įdumba krūtinė, atsikiša galva (žr.2 c pav.). Laikant dubenį taisyklingai, stuburo išlinkimas yra normalus, nugara tiesi ir stipri (žr.2 b pav.) (Swift , 2003).



2 pav. **Sėdėsenos ant žirgo a ir c – netaisyklingos, b- taisyklinga** (pagal Swift, 2003)

Heine, (2003) teigia kad dažniausiai gydymui naudojamas žirgo judėjimas vadinamas žingine. Žinginė - tai keturių taktų žirgo judėjimo rūšis, kai: kiekviena kanopa atskirai kaukšteli į žemę su lig kiekvienu užbaigtu žingsniu. Visą laiką trys žirgo kojos remiasi į žemę. Kiekviena kanopa paveikia jo kūną, todėl balnas kraiposi labiau, nei jojant riščia, kai balnas tik pakyla ir nusileidžia ir labiau nei šuoliais, kai balnas supasi lyg supamasis krėslas. Jojant žingine raitelis gali mokytis įvairių dalykų ir atlikti daug sudėtingesnius pratimus.

Terapinio jojimo poveikis pasireiškia ir žmogaus psichologijai. Hipoterapijos tikslas – ne tik fizinis reabilitacinis poveikis, ber ir labai glaudus žirgo ir žmogaus bendravimas, kurio metu gaunamas didžiulis psichologinis poveikis. Visiška harmonija tarp raitelio ir žirgo – tai grožio pajauta ir galutinis jojimo tikslas, tad žmonėms su negalia žirgo judesys – geriausia terapija.

Tarp žmogaus ir žirgo dažniausiai labai greit užsimezga glaudus ryšys. Žmogus jaučia žirgo šilumą, švelnumą, ir tai padeda atsipalaiduoti psichologiškai. Prisilietimas prie žirgo, jo kaklo kasymas, įvairios žirgo spalvos, jo specifinis kvapas, kanopų dundėjimas – visa tai stimuliuoja įvairias organizmo sistemas. Taippat neįgalusis jaučia žirgo reakciją ir atsaką į jo judesius bei veiksmus, o tai skatina ir motyvuoja atlikti jam rodomus pratimus. Hipoterapija kaip psichoterapijos dalis taikoma sergantiems psichinėmis ligomis, turintiems socialinių bendravimo problemų, pasitikėjimo, savarankiškumo stokos. Žirgas tai pat padeda atsikratyti įvairių baimių, frustracijų, padeda susikoncentruoti, išmoko bendrauti. Kas vyksta bendraujant su žirgu niekas nežino, ar tai telepatija, ar tiesiog energijos perdavimas ar netgi stebuklas. Kiekvienam pojūčiai skirtingi (Anužienė, 2010).

Simonavičienė (2006) savo darbe teigia, kad hipoterapijos metu gerėja savijauta, nes buvimas gryname ore, naujų pomėgių atradimas, mažina irzlumą ir skatina optimizmą. Didėja pasitikėjimas savimi, kadangi gebėjimas valdyti žirgą sukelia specifinį nepriklausomybės jausmą, kyla noras bendrauti, nugalima baimė gyvūnams, aukščiui, judėjimui. Atsiranda kantrumo ir pakantumo kitiems jausmas, formuojasi emocijų kontrolė. Raitelis privalo suvokti, kad norėdamas suvaldyti žirgą, pirmiausia turi išmokti suvaldyti savo emocijas. Gimsta draugystė, supratimas, atsiranda atsakomybė ir meilė gyvūnams, didėja patirtis.

Pasak Anužienės (2010), žirgas – geras pagalbininkas smalsumo ir baimės dvikovoje. Iš pirmo žvilgsnio jis atrodo didelis ir pavojingas, bet tylus, jaukus, sukalbamas. Šis didžiulis gyvulys noriai paima skanėstą nuo delno, o jei kas sėda joti, žirgas jo klauso. Tai ir yra lemiamas suvokimo momentas, kuomet smalsumas gali įveikti uždarumą ir baimę. Svarbiausia, kad žmogaus niekas neverstų ir neskubintų, jis viską gali padaryti pats, savo valia paglostyti ar pavaišinti žirgą skanėstu.

Straubergaitė (2008) savo knygoje „terapinis jojimas reabilitacijoje ir rekreacijoje“ teigia, kad sąveikos tarp žirgo ir raitelio metu vyksta neverbalinė komunikacija. Kalba yra perkeliama į antrą planą. Gestai, emociniai jausmai ir santykių autentiškumas yra tai, kas svarbu žirgo ir raitelio tarpusavio santykiuose. Tiesioginės žirgo reakcijos gali būti išreiškiamos, kaip raitelio pasamonės būklės atspindys. Taip pat Straubergaitė išskiria tokį hipoterapijos poveikį:

Psichologinėje srityje:

- ***visapusiškai gerėja savijauta*** (judėjimas gryname ore, toli nuo ligoninės ir terapijos kabinetų pagerina ligonio savijautą);
- ***didėja pasitikėjimas savimi*** (pasitikėjimas savimi įgyjamas išmokstant naujų judesių);
- ***kyla noras bendrauti*** (jodinėdamas žmogus patiria daug emocijų , įspūdžių ir noriai visą tai pasakoja aplinkiniams);
- ***pradedama suprasti riziką;***
- ***nugalima baimė;***
- ***atsiranda kantrumas ir pakantumas kitiems;***
- ***formuojasi emocijų kontrolė*** (raitelis ima suvokti, kad norėdamas kontroliuoti žirgą, pirmiausia turi išmokti kontroliuoti savo emocijas).

Pedagoginėje srityje:

- ***mokymąsis skaityti, skaičiuoti*** (užsiėmimo metu mokomasi skaičiuoti žirgo žingnius, maniežo objektus, perskatyti nurodymus);

- ***gerėja erdvinis suvokimas;***
- ***išmokstama skaidyti dėmesį.*** Jojimas padidina budrumą , reikalauja koncentracijos. Faktas, kad vienas sėdi ant didelio žirgo , pabudina žmogaus instinktus ir taip pat priverčia spręsti situaciją. Jojimas yra veikla, kuri priverčia sukaupti asmens dėmesį. Ryšys su žirgu yra labai jaudinantis ir motyvuoja raitelį dalyvauti užsiėmime aktyviau.

1.5. Pagrindiniai reikalavimai terapinio jojimo organizavimui

Pagal Simonavičienę (2006) terapinio jojimo komandą sudaro:

- ***žirgas;***
- ***pacientas (raitelis);***
- ***žirgo vedlys;***
- ***kineziterapeutas;***
- ***padėjėjai.***

Hipoterapijos užsiėmimo metu, siekiant užtikrinti raitelio saugumą turi dalyvauti prieš tai minėti specialistai. Specialistų komandai vadovauja kineziterapeutas. Tai būtina, nes tik jis gali užtikrinti neįgaliajam maksimalią naudą ir pasitenkinimą jojimu. Norint maksimaliai išnaudoti užsiėmimo veiklą, būtina iš anksto suplanuoti užsiėmimo tikslus, pravesti konsultacijas kitiems specialistams.

Visi komandoje dalyvaujantys specialistai turi būti kompetetingi dirbdami su neįgaliais raiteliais. Tačiau kiekvienas specialistas turi papildomų kompetencijų kineziterapijoje, pediatrijoje, suaugusiųjų reabolitacijoje ar integracijoje, todėl pirmenybę taiko savo turimoms kompetencijoms terapinėje programoje (Straubergaitė, 2008).

Šiaurės Amerikos neįgaliųjų jojimo asociacija (NARHA) ir Amerikos hipoterapijos asociacija (AHA) nurodo tokius reikalavimus šiems specialistams:

- ***Asmuo, vedantis žirgą – žirgo vedlys (****angl.* ***horse handler).***

Šis specialistas yra atsakingas už žirgo priežiūrą ne užsiėmimo metu ir už žirgo kontrolę hipoterapijos užsiėmimo metu. Viso užsiėmimo metu jis stebi žirgą, numato jo reakcijas ir elgesį, taip pat vygdo hipoterapeuto nurodymus.

Vedant žirgą reikia vengti staigių posūkių, nes raitelis gali prarasti pusiausvyrą. Taip pat jis privalo įsitikinti, ar yra pakankamai vietos prie aptvaro ir aplink kliūtis, kad šoniniai padėjėjai galėtų apeiti. Vedlys turi padėti vedant, stabdant žirgą, tačiau kiek galima daugiau turi leisti raiteliui šiuos veiksmus atlikti pačiam.

Vedlys turi laikyti pavadžius 15 – 20 cm. nuo žirgo galvos. Taip pat žirgas gali būti valdomas iš užpakalio. Užsodinant raitelį vedlys turi stovėti priešais žirgą, laikyti jį kuo ramiau, reguliuoti jo galvos nuleidimą. Vedlys privalo numatyti visus galimus pavojus ir reaguoti atitinkamai, kad jų išvengtų.

Vedlys turi eiti tarp žirgo galvos ir pečių, taip reguliuodamas jo žingsnio greitį. Šoninis padėjėjas gali nežymiai paraginti žirgą iš galo, jeigu judėjimas vyksta per lėtai. Žirgą paraginti gali ir raitelis, jeigu tai leidžia jo funkcinės galimybės.

Kai tik prasideda užsiėmimas, yra svarbu, kad vedlys būtų budrus ir dėmesingas. Daugumai raitelių patinka kalbėti ir užduoti įvairius klausimus šoniniams padėjėjams ar žirgo vedliui. Pastarieji negali būti šiurkštūs, bet turi išlaikyti raitelio dėmesį.

Vedlys turi sustabdyti žirgą, jei raitelis negali joti. Jojant galimi kritimai. Jeigu raitelis nukrito, vedlys turi pasirūpinti žirgu. Jis negali paleisti vadelių ir bėgti prie nukritusio reitelio. Geriausia nuvesti žirgą kuo toliau nuo nukritusio reitelio.

- ***Du asmenys – padėjėjai, prilaikantys raitelį iš abiejų pusių ir stebintys jį (sidewalker).***

Užsiėmimo metu turi dalyvauti mažiausiai du padėjėjai. Jų skačių nustato hipoterapeutas. Priklausomai nuo raitelio ūgio ir žirgo dydžio, šoniniai padėjėjai taip pat turi būti atitinkamo ūgio it jėgos. Šoniniai padėjėjai užsodina ir nukelia raitelį nuo žirgo. Šoniniai padėjėjai yra asmenys, kurie piermiausia atsakingi už raitelio saugumą. Jiems svarbiausiaišlaikyti raitelio padėtį ant žirgo tiek pratimų metu, tiek ir pasibaidžius ar suklupus žirgui.

Yra labai svarbu rasti būdą, kaip prilaikyti raitelį, nepažeidžiant jo intymumo ir netrugdant atlikti pratimus. Tik kineziterapeutas gali nustatyti, kuris laikymo budas yra geriausias kiekvienam raiteliui individualiai.

Jeigu šoniniams padėjėjams pavargsta rankos, jie gali pasikeisti pusėmis. Tai daroma labai atsargiai pavedėjus žirgą į aikštės ar maniežo centrą. Jokiu būdu negalima palikti raitelio be atramos.

Šoniniai padėjėjai taip pat gali padėti raiteliui valdant žirgą, išlaikant jo dėmesingumą, jie gali paraginti žirgą, tačiau vengtinas bet koks nereikalingas įsikišimas, nes raitelis gali susipainioti, kuris iš komandos yra mokytojas. Perdidelis informacijos kiekis vienu metu raiteliui, kuris turi suvokimo problemų, gali būti sunkiai suvokiamas.

Jeigu raitelis pradeda kristi, padėjėjas turi jį nukelti nuo žirgo. Jeigu nespėjama to padaryti, galima pabandyti sušvelninti kritimą. Dažniausiai šoninis padėjėjas stovintis kairėje žirgo pusėje yra atsakingas už raitelio nukėlimą, o dešinėje pusėje stovintis padėjėjas, už dešinės raitelio kojos įkišimą ir ištraukimą iš balnakilpės.

- ***Asmuo- sėdintis kartu su raiteliu ant žirgo (naudojamas jojant tandemu) (backrider)***

Asmuo, jojantis tandemu, turi būti aukštos kvalifikacijos raitelis arba kineziterapeutas mokantis visus klasikinio jojimo pagrindus. Užsiėmimo metu jojama be balno. Kineziterapeutas gali padėti išlaikyti raitelio dubens padėtį ir pakoreguoti jo pasvirimą. Jis gali naudoti savo pilvą ir rankas paskatinant taisyklingą juosmens padėtį, iškelti krūtinkaulį, padėti išlaikyti simetrinę laikyseną. Jei pacientas turi fizinę negalią, tuomet tandemu joti gali kineziterapeuto arba ergoterapeuto kvalifikaciją turintis asmuo. Jei pacientui nustatytas emocinis arba intelekto sutrikimas, tuomet tandemu joti gali jojimo treneris arba kvalifikuotas raitelis.

Jojantis tandemu specialistas turi buti atitinkamo ugio. Paciento galva turi būti žemiau už jojančio kartu specialisto smakrą (žr. 3 pav.).



3 pav. **Jojimas tandemu, kai žmogus negali išsėdėti vienas** (Simonavičienė, 2006).

Šis specialistas privalo mokėti:

a) Joti žingine, riščia ir šuoliais (be balno, balnakilpių, pavadžių ar įsikibus);
b) Savarankiškai kontroliuoti skirtingus žirgus jiems einant, begant riščia ar šuoliais;
c) Prižiūrėti žirgus ir paruošti juos hipoterapijos užsiėmimui;
d) Atpažinti žirgo pagrindinių nuotaikų požymius ir elgesį (ausų, uodegos, galvos, kaklo padėtis, akys, kvepavimas, reakcija į kitus žirgus);
e) Pajusti, kai žirgo nugara įsitempia jojimo tandemu metu, ir reaguoti atitinkamai.

Reikalavimai žirgui, kuriuos išskiria Straubergaitė (2008) ir Simonavičienė (2006):

- Žirgas turi būti specialiai apmokytas dirbti su negalią turinčiais žmonėmis, būti įpratęs prie invalidų vežimėlių, ramentų ir kt;

- ***Nugara.*** Žirgas turi turėti stiprią, minkštą ir plačią nugarą, kad būtų galima joti tandemu. Idealus žirgo nugaros plotis priklauso nuo raitelio spastiškumo ir pusiausvyros sutrikimo. Jojimui tandemu netinka žirgai su ilga ir įlinkusia nugara, aukštu gogu, aukštu dubeniu;
- ***Veislė.*** Geriausios žirgų veislės tinkamos hipoterapijai yra žemaitukai ir jų mišrūnai, estų vietinės veislės kleperiai, poni klasės žirgai, tik ne Šetlando poniai, nes jų charakteris dažniausiai visiškai netinka bendravimui su neįgaliais žmonėmis. Jeigu raitelis jau pažengęs ir gali joti vienas, tinka ir Trakėnų veislės žirgai;
- ***Ūgis.*** Geriausias žirgo ūgis hipoterapijos užsiėmimams yra 120 – 150 cm. ties gogu. Priklausomai nuo raitelio ūgio ir svorio galima naudoti aukštesnį ar žemesnį žirgą. Jojant tandemu būtina įsitikinti, ar žirgui nepakenks dviejų raitelių svoris, ar nebus žalojama jo nugara. Maksimalus abiejų žmonių svoris ant žirgo neturi viršyti 70 kg;
- ***Lytis.*** Labiau hipoterapijai tinka kumelės, nes jos ypatingai jautrios ir supratingos ligoniams, tačiau poravimosi metu jos gali būti neprognozuojamos, todėl tą laikotarpį geriau palaukti. Taip pat hipoterapijai tinka kastruotas žirgas (pašalintos sėklidės). Po kastravimo žirgas tampa nevaisingas, ir jis tampa daug lengviau valdomas negu eržilas;
- ***Amžius.*** Nors ir nėra pats svarbiausias kriterijus parenkant žirgą, tačiau į tai reikia atsižvelgti. Žirgas tarnauja vidutiniškai apie 30 metų. Jeigu žirgas bus labai jaunas, tai jo jaunatviška energija gali būti nevaldoma, judesiai ir technika nepakankamai koordinuoti. Seni žirgai gali turėti sveikatos problemų, būti perdaug lėti, tingūs. Tinkamiausias amžius naudoti žirgą hipoterapijai yra 5 – 16 metų;
- ***Spalva.*** Žirgo spalva nėra svarbi, tačiau vaikai greičiau įpranta ir susidraugauja su šviesių spalvų žirgais;
- ***Būdas.*** Žirgas turi būti ramus, gero charakterio, ištvermingas, darbštus, geranoriškas. Labai svarbu kad žirgas būtų kantrus, nes jam gali tekti nemažai laiko ramiai stovėti, kol raitelis lipa ant jo, nulipa ar daro pratimus. Maksimali jojimo trukmė 30 minučių įskaitant nusodinimą ir užsodinimą, vieną kartą per dieną;
- ***Judesiai.*** Žirgo judesiai turi būti plastiški, simetriški ir ritmiški. Žirgas privalo pagal komandą mokėti keisti žingsnio ilgį, judėjimo būdą. Svarbu, kad eisena būtų laisva, energinga ir stabili.

Žirgo, dalyvaujančio hipoterapijos užsiėmimuose ruošimas yar labai svarbus. Jis pradedamas ruošti nuo 4 metų amžiaus, kai yra pilnai suaugęs. Pirmiausia jis pradedamas treniruoti su sveikais žmonėmis. Jis privalo įprasti būti ramus, nešdamas ir du žmones. Po to žirgas yra pratinamas prie inventoriaus, kuris naudojamas jojimo terapijoje (balnas, kamuoliai,

žiedai, medžiaginiai gyvūnai), o vėliau ir prie paciento inventoriaus (invalido vežimėlis, ramentai, lazdos) (Straubergaitė, 2008). Žirgas mokomas stovėti ramiai ir kantriai raitelio užsodinimo ir nukėlimo metu, pratinamas prie šoninių padėjėjų, kurie eina iš abiejų pusių ir liečia jį. Žirgas turi nereaguoti į šūksnius, garsų kalbėjimą, staigius judesius, krentančius daiktus.

Terapinio jojimo aplinka taip pat labai svarbi hipoterapijos vykdymui.

Maniežas ir aikštelė. Pagal NARHA (2003) reikalavimus standartinis maniežas terapiniam jojimui turi būti 20x40 metrų. Tokiame manieže gali dirbti dvi grupės raitelių. Labai naudinga prie maniežo sienų pritvirtinti kelis didelius veidrodžius, kad raitelis juose galėtų matyti save ir savo žirgą.

Dirbant vasarą, esant geram orui, labai tinka aikštė po atviru dangumi. Ji turi būti aptverta pakankamai aukšta tvora, kad žirgas negalėtų jos peršokti. Svarbu kad tvoroje nebūtu jokių išsikišusių detalių, aštrių kampų, nes raitelis jodamas gali užsikabinti su balnakilpėmis ar rubais ir susižaloti. Tiek maniežo, tiek lauko aikštės pagrindas turi būti neslidus, neklampus, lygus. Geriausiai tam tinka pjuvenų ir smėlio mišinys, ar neaukšta žolė.

Standartiniame manieže ar aikštėje kiekvienoje galinėje pusėje turi būti vartai, leidžiantys laisvai praeiti žirgui su vedliu. Optimalus vartų plotis – 2,3 m.

Vieta žiūrovams. Beveik visada, vykstant hipoterapijos užsiėmimams, pacientą atlydi jam artimi žmonės, todėl jiems reikalinga saugi vieta viską stebėti. Labiausiai tam tinka tribūna arba suoliukai, kurie turi būti atskirti nuo maniežo ar aikštės.

Terapinio jojimo inventorius pagal Straubergaitę (2008) ir Simonavičienę (2006):

Laiptai. Laiptais naudojasi tie raiteliai, kurie negali savarankiškai, tiesiai nuo žemės užlipti ant žirgo. Tai kilnojami laiptai iš 3 – 5 laiptelių, kurių kiekvieno aukštis ne daugiau kaip 20 cm.
Raitelio užsodinimas į pagalbą pasitelkiant laiptus vyksta taip:

Žirgas vedamas prie laiptų, ten jis turi stovėti ramiai. Raitelis lipa ant laiptų šonu į žirgą, prisilaikydamas rankomis už jo karčių ir nugaros; tuo tarpu padėjėjas jam padeda prisitraukti ir atsisėsti šonu ant žirgo nugaros, po to perkelti koją pro priekį ir atsisėsti taisyklingai. Nusodinant raitelį viskas vyksta atvirkščiai. Labai svarbu kad kitoje žirgo pusėje stovėtų dar vienas padėjėjas ir apsaugotų raitelį nuo kritimo atgal.

Liftas. Raiteliams, kuriuos sunku užsodinti rankomis, naudojamas specialus pakeliamasis įrenginys – liftas (keliamosios gervės tipo keltumas su minkštu diržu). Diržas pritvirtinamas taip, kad raitelis netyčia neiškristų, po to jis pakeliamas virš žirgo nugaros ir atsargiai nuleidžiamas, padedant jam taisyklingai atsisėsti. Jojant diržas nuimamas, o norint nusodinti raitelį visas procesas vyksta atvirkštine tvarka.

Balnas. Svarbu teisingai parinkti balną, kuris tiktų ir raiteliui, ir žirgui. Atsižvelgiant į pacientą balnas gali būti su balnakilpėmis ir be jų. Jutimams gerinti dažnai naudojamas jojimas be balno. Tokiu atveju ant žirgo dedamas specialus balnelis su rankenomis, kad raiteliui būtų kur įsikibti.

Balnakilpių įmautės. Šios įmautės naudojamos, kai raitelio pėda labai įtempta ir silpnas kelio sąnarys. Šios įmautės stabilizuoja kojų padėtį. Taip pat jos nuleidžia kulnus žemyn ir pakelia pirštus.

Šalmas. Raiteliai užsiėmimo metu privalo dėvėti šalmą pritaikytą pagal raitelio galvos dydį. Blogai parinktas šalmas trugdo raiteliui taisyklingai laikyti galvą. Remiantis NARHA (2003) rekomendacijomis šalmą reikia dėvėti ne tik sedint ant žirgo, bet ir būnant šalia jo ant žemės arba vadeliojant kinkinį.

Avalynė. Įprastai jojimo metu dėvimi auliniai batai, glaudžiai apgaubiantys koją. Svarbu, kad avalynė būtų su neaukšta pakulne ir nestoru padu. Jojant be balno tinkama betkokia avalynė patogi raiteliui. Kartais, kai reikalingas glaudesnis ryšys su žirgu, leidžiama joti basomis kojomis.

1.6. Hipoterapija Lietuvoje: situacijos apžvalga

Hipoterapija, kaip alternatyvi terapijos rūšis neįgaliesiems, visdar nėra priimta ir skatinama Lietuvoje. Medikai labiau pripažįsta tradicines reabilitacijos ar terapijos rūšis. Jie dažniausiai netekia informacijos pacientams apie naujus pažangius terapinius būdus – alternatyvias terapijas, tokias, kaip meno terapija, muzikos terapija, hipoterapija ar delfinų terapija (Večkienė, 2011).
Pasak vieno iš hipoterapijos pradininkų Lietuvoje Rimanto Daragano, šios srities populiarinimas mūsų šalyje prasidėjo tuomet, kai grupė žmonių baigė podiplomines studijas kaimyninėje Latvijoje ir tapo sertifikuotais hipoterapijos specialistais. Šiuo metu Lietuvoje nėra pilnai įteisintas šis gydymo metodas, kaip tai jau padaryta Vokietijoje, Suomijoje, Švedijoje, Latvijoje, Estijoje ir kitose Europos šalyse (Grigaliūnaitė, 2011).

Jūratės Kungienės, kuri yra viena iš Žirgų augintojų asociacijos "Vėjo aliūrai" steigėjų, teigimu, yra labai daug žmonių, kenčiančių įvairius kūno skausmus skausmus, tačiau norinčių jodinėti dar labai mažai. Rengti hipoterapijos užsiėmimus nėra paprasta, nors Austrijos ekonomistai ir teigia, kad gerai organizuota hipoterapija yra daug pigesnė nei hidroterapija. Reikalingi specialistai, kurie būtų ir medikai, ir žirgų sporto žinovai, ir psichologai. Rekalingi tie, kurie sutiktų ruošti žirgus hipoterapijai jau nuo žirgo gimimo ir pilnavertiškai dalyvauti hipoterapijoje, kaip komandos nariai. Mėgėjiškas darbas gali net pakenkti. Neįgaliųjų jojimui reikalinga speciali įranga. Arkliai turi būti ramūs, sugebėti suteikti jojikui pasitikėjimo jais ir

savimi. Taigi, kada ši gydymo metodika įsitvirtins Lietuvoje, galima tik spėlioti (Andrijauskaitė, 2008).

Šiuo metu Lietuvoje hipoterapija užsiima Marijampolės, Birštono, Raudondvario, Kurtuvėnų ir kt. žirgynai, tačiau kad ir kaip bebūtų gaila, tai- nelegalu. Norintys pajodinėti turėtų tiesiog pasiskambinti treneriui ar atvykę į žirgyną sutarti laiką. Hipoterapiją turi įteisinti sveikatos apsaugos ministerija. Latviai ir estai tai yra įteisinę jau prieš keliolika metų, hipoterapijos užsiėmimus apmoka ligonių kasos. O pas mus už tai turi susimokėti šių vaikų tėveliai. Šiuo metu imamas tik simbolinis mokestis - maždaug 20 lt. už užsiėmimą.

Mažu žingsneliu pirmyn galime laikyti 2007 m. Lietuvoje įsikūrusią Neįgaliųjų jojimo asociaciją. Tai savarankiška, pelno nesiekianti organizacija, vienijanti sergančiuosius įvairiomis ligomis ir negalią turinčius asmenis, kurių reabilitacijos rekreacijos poilsio ir sporto tikslais galima taikyti jojimą; taip pat vienija jų artimuosius, medikus ir kitus suinteresuotus fizinius ir juridinius asmenis, klubus, bei jojimo paslaugas teikiančias įstaigas ir organizacijas. Šios asociacijos prioritetinės veiklos sritys: hipoterapija, terapinis jojimas, jojimo gimnastika, sportinis jojimas neįgaliesiems, specialistų rengimo organizavimas (NJA, 2007).

Pagrindinės priežąstys, trugdančios hipoterapijai plėstis Lietuvoje, yra prastas žirgynų finansavimas, žinių apie hipoterapiją stoka ir specialistų trūkumas. Galime tik tikėtis, kad mūsų valstybėje atsiras lėšų finansuoti žirgynus, kurie savo pastangomis vis dažniau ims taikyti šią gydymo terapiją, skleisti apie ją informaciją ir net ruošti hipoterapijos specialistus. Atlikus daugiau tyrimų ir įrožius konkrečią terapinio jojimo naudą neįgaliesiems, bus galima siekti oficialaus hipoterapijos įteisinimo Lietuvoje.

2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

2.1 Tyrimo metodai

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė statistika.

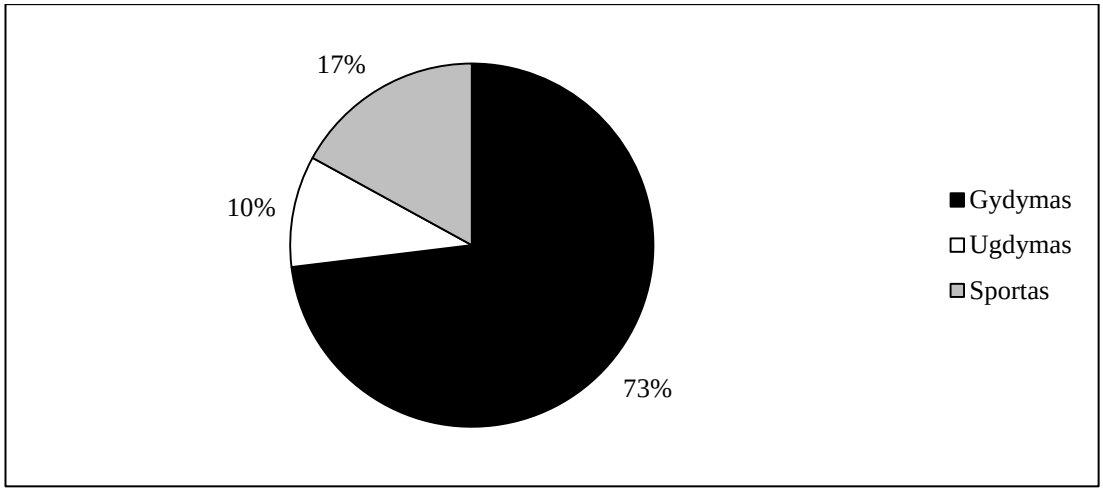
Pagrindinis tyrimo metodas šiame darbe buvo anoniminė anketinė apklausa (1 priedas) , kurią sudarė 18 klausimų skirtų išsiaiškinti žirgininkų požiūrį į dalyvavimą hipoterapijoje, kaip komandos nariui. Anketos klausimynas buvo sudarytas remiantis moksliniuose šaltiniuose surinkta informacija apie hipoterapiją ir jos panaudojimo galimybes.

Gautų duomenų statistinė analizė buvo atlikta naudojant „ Microsoft Exel 2007“ programą. Apskaičiavus kiekvieno atsakymo į klausimą sumą, duomenys buvo paversti procentais, kurie parodė respondentų pasiskirstymą skirtinguose klausimuose.

2.2 Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliekamas 2013 m. sausio mėnesį, žirgų konkūrų varžybose, kurios vyko sporto klube „Miražas“. Apklausai atlikti buvo pasirinkti nemažiau kaip 4 metų patirtį turintys žirgininkai, šiuo metu aktyviai užsiimantys šia veikla. Respondentams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, paprašoma dalyvauti apklausoje, paaiškinama, kaip pildyti anketą ir užtikrinama, kad anketa yra konfidenciali. Apklausos metu tiriamųjų buvo prašoma į klausimus atsakinėti savarankiškai. Į anketos klausimus atsakė 30 respondentų. Užpildytų anketų duomenys buvo apskaičiuoti ir išanalizuoti.

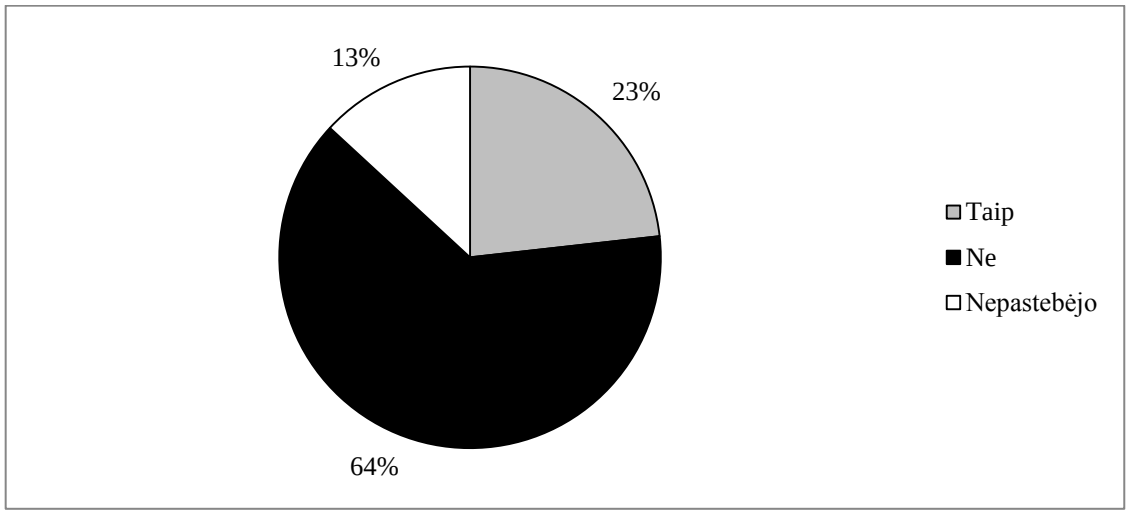
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS



4 pav. **Hipoterapijos termino asociacijos: žirgininkų požiūrio procentinis pasiskirstymas (proc.,N = 30)**

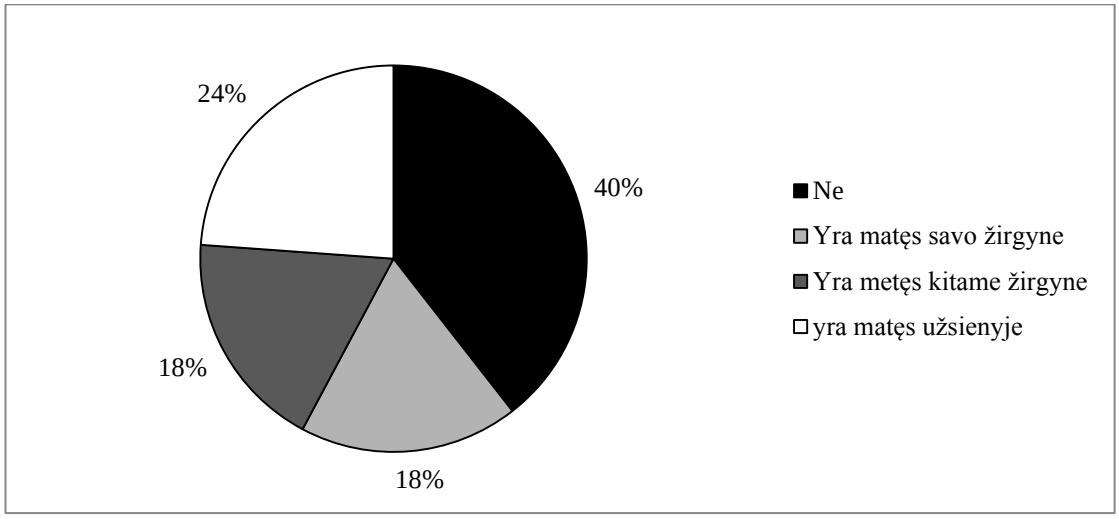
Gautų rezultatų duomenys parodė, kad beveik trims ketvirtadaliams žirgininkų žodis hipoterapija asocijuojasi su gydymu, tačiau nemažai respondentų (17%) tai sieja su sportu. Mažiausiai daliai apklaustųjų (10%) hipoterapiją asocijuojasi su ugdymu (žr. 4 pav.)

Taikant hipoterapiją tikslai gali būti labai įvairūs, ja siekiama ne tik šalinti judėjimo sutrikimus, bet ir ugdyti naujus motorinius įgūdžius, taip pat formuoti socialinio elgesio įpatybes. Remiantis užsienio šalių patirtimi matyti, jog hipoterapija labai veiksminga ugdant emocinę raidą (padidėja pasitikėjimas savo jėgomis, skatinamas bendravimas su aplinka, gerinamas savo ir visos šeimos gyvenimas) (Anužienė, 2010).



5 pav. **Respondentų atsakymų į klausimą „ar žirgyne, kuriame Jūs sportuojate, vyksta hipoterapijos užsiėmimai?“ procentinis pasiskirstymas (proc.,N = 30)**

Tyrimo duomenys parodė, kad tik ketvirtadalis tiriamųjų yra pastebėję, jog žirgyne, kuriame jie sportuoja vyksta hipoterapijos užsiėmimai (žr. 5 pav.). Gautus rezultatus galėjo salygoti tai, kad varžybose, kuriose buvo atliekamas tyrimas, žirgininkų pasiskirstymas iš skirtingų žirgynų buvo nevienodas. Lietuvoje gausu įvairaus lygio žirgynų. Vieni jų užsiima tik turizmu, kiti tik sportu, treti tik žirgų veisimu. Šiuo metu terapinio jojimo paslaugas galima gauti Marijampolės, Birštono, Raudondvario, Kurtuvėnų žirgynuose, tačiau ši informacija plačiai neskelbiama, nes tai nelegali veikla.



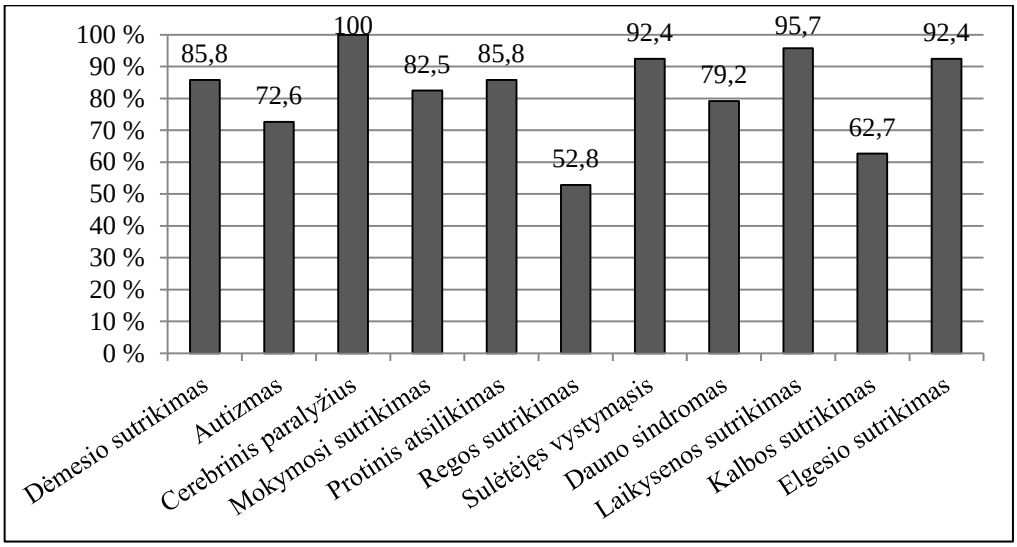
6 pav. **Mačiusių hipoterapijos užsiėmimus žirgininkų procentinis pasiskirstymas (proc.,N = 30)**

Pagal gautus rezultatus matome, kad du penktadaliai apklaustųjų gyvai nėra matę, kaip vyksta hipoterapijos užsiėmimai. Deja, tik 36 % tai matė savo ar kitame Lietuvos žirgyne, o mažiausioji respondentų dalis (24 %) turėjo galimybę šią terapiją stebėti užsienyje (žr. 6 pav.).

Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog labai maža dalis žirgininkų turėjo galimybę gyvai stebėti terapinio jojimo užsiėmimus Lietuvoje. Užsienyje tiek stebėjimo, tiek mokymosi galimybių yra žymiai daugiau. Specialistai turi licencijas, jojimo centrai įrengti pagal visus standartus, sudarytos palankios salygos neįgaliųjų reabilitacijai.

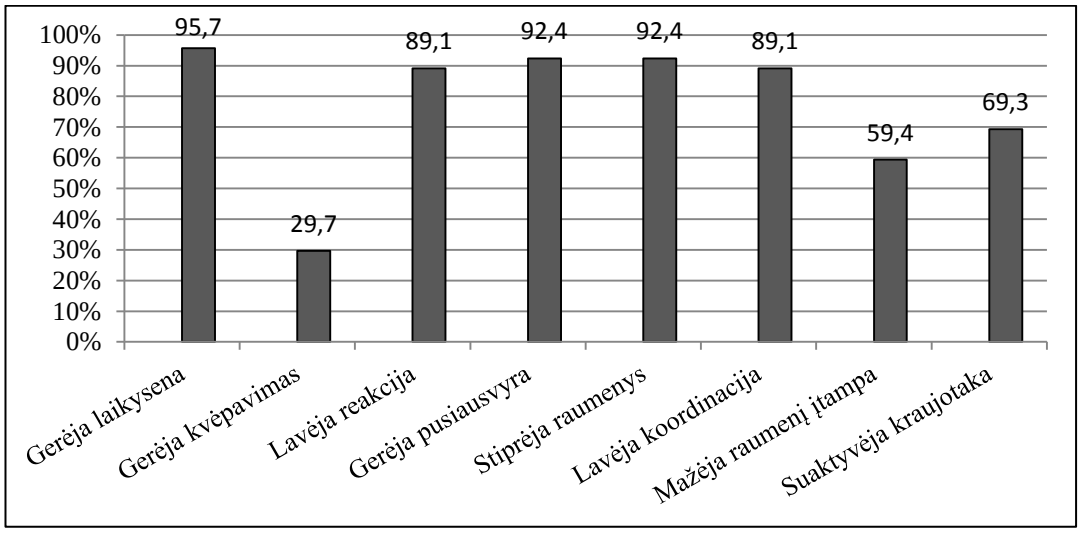
Iš gautų duomenų matyti, kad daugiau nei 85 % tiriamųjų sutinka su gydomuoju hipoterapijos poveikiu: dėmesio, mokymosi, vystymosi, laikysenos, elgesio sutrikimams, cerebriniam paralyžiui, protiniam atsilikimui. Kiek mažiau apklaustųjų sutinka su Dauno sindromo (79,2 %) ir autizmo (72,6 %) gydymu hipoterapijos pagalba. Kad ši alternatyvios terapijos rūšis padeda turint regos sutrikimus, sutinka tik 52,8 % tiriamųjų (žr. 7 pav.).

Apibendrinus rezultatus galime teigti, jog dauguma respondentų yra girdėję ar bent minimaliai susipažinę su pagrindinėmis ligomis, kurios gali būti gydomos pasitelkus hipoterapijos metodą. Remiantis North American Riding for the Handicapped Association (NARHA) duomenimis visi ankščiau minėti sutrikimai ir ligos sėkmingai gydomos įvairiuose pasaulio gydomojo jojimo centruose.



7 pav**. Žirgininkų nuomonė apie hipoterapijos tinkamumą sveikatos sutrikimams gydyti (proc., N = 30)**

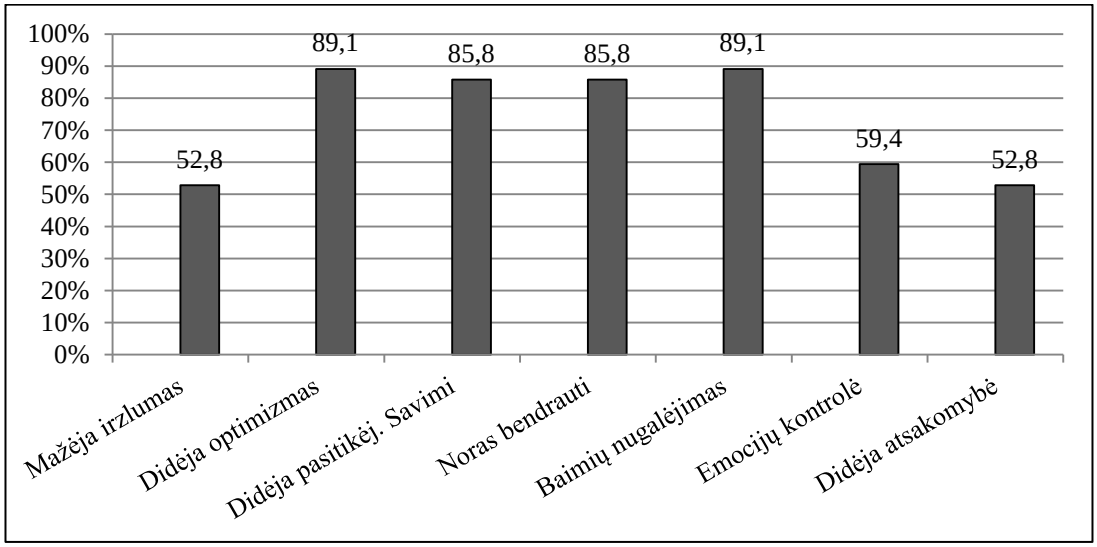
Tiriamųjų rezultatai rodo, jog dauguma respondentų (daugiau nei 89 %) sutinka su teigiamu fiziniu hipoterapijos poveikiu paciento laikysenai, reakcijai, pusiausvyrai, raumenų jėgai ir koordinacijai. Kiek mažiau (69,3 %) sutinka, kad terapinio jojimo metu suaktyvėja kraujotaka, 59,4 % kad mažėja raumenų įtampa. Mažiausiai apklaustųjų sutinka kad hipoterapijos užsiėmimo metu gerėja pacientų kvėpavimas (žr. 8 pav.).



8 pav. **Žirgininkų nuomonė apie hipoterapijos naudą žmogaus fizinei būklei (proc.,N = 30)**

Rezultatai atskleidžia, kad tiriamieji, pasitelkę savo daugiametę patirtį dirbant žirgininkais, puikiai išmano fizinę jojimo naudą žmogaus organizmui. Tokia pat nauda pasireiškia ir neįgaliųjų gydyme, nes jojant suaktyvėja visos raitelio kūno raumenų grupės, lavėja koordinacija ir judesių planavimas, gerėja kvėpavimas ir kraujotaka, o svarbiausia slopinami patologiniai judesiai (Simonavičienė, 2006).

Pagal gautus rezultatus matome, jog daugiau nei 85 % apklaustųjų sutinka, kad naudojant hipoterapijos metodą didėja pacientų optimizmas, pasitikėjimas savimi, atsiranda noras bendrauti, nugalimos senai kankinusios baimės. Šiek tiek daugiau nei pusė respondentų sutinka, kad mažėja irzlumas, atsiranda emocijų kontrolė, didėja atsakomybės jausmas (žr. 9 pav.).

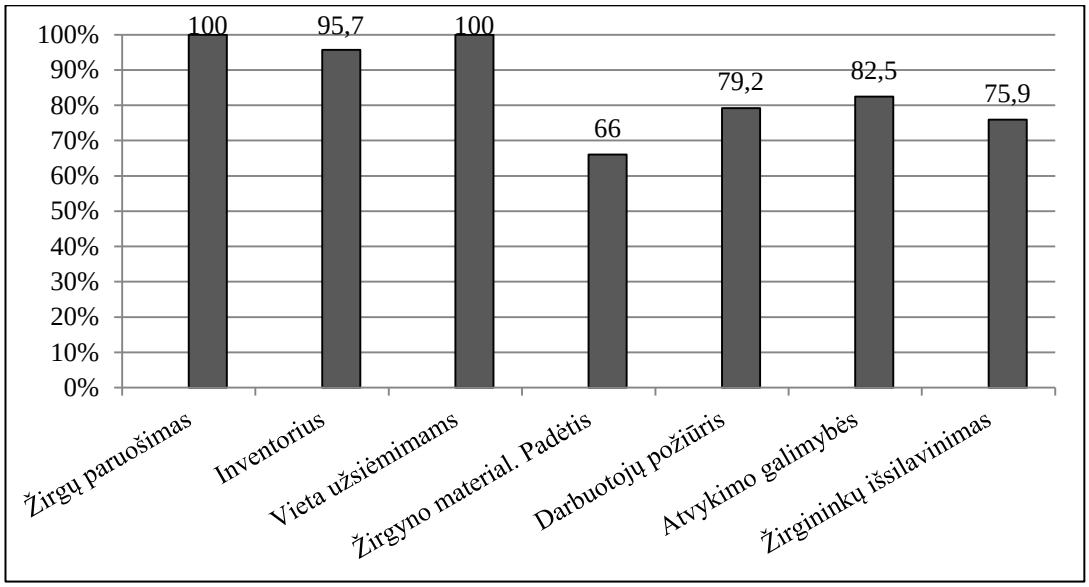


9 pav. **Žirgininkų nuomonė apie hipoterapijos naudą žmogaus psichikai (proc.,N = 30)**

Galima teigti, kad tiriamieji sutinka su minėtais pagerėjimais remdamiesi savo patirtimi mokant jojimo, bendravimo su žirgu, žirgo priežiūros suptilybių tiek vaikus tiek suaugusius. Pasak Ionatamishvili (2003) buvimas gryname ore, naujų pomėgių atradimas skatina optimizmą ir mažina irzlumą. Jojimas sukelia specifinį nepriklausomybės jausmą, todėl didėja pasitikėjimas savimi, kyla noras daugiau bendrauti. Gimsta draugystė, meilė gyvūnams, taip pat nugalimos baimės aukščiui, judėjimui. Hipoterapijoje taikant skaitymo, skaičiavimo ptratimus pacientai mokomi sukaupti dėmesį.

Tyrimo duomenys atskleidė, kad visi apklaustieji sutinka, jog hipoterapijoje labai svarbu tinkamas žirgų paruošimas ir tinkama vieta užsiėmimams. Mažesnioji dalis respondentų teigia kad taip pat svarbu inventoriaus kiekis ir kokybė, žirgyno darbuotojų geranoriškas požiūris, bei

galimybė patogiai atvykti į užsiėmimų vietą. Pastarasis veiksnys labai svarbus siekiant populiarinti hipoterapiją Lietuvoje, nes dauguma žirgynų yra sunkiai pasiekiami, keliai iki jų nesutvarkyti. Dar mažesnė dalis respondentų (75,9%) teigia kad svarbus žirgininkų išsilavinimas ir tik 66 % svarbi atrodo žirgyno materialinė padėtis (žr. 10 pav.).



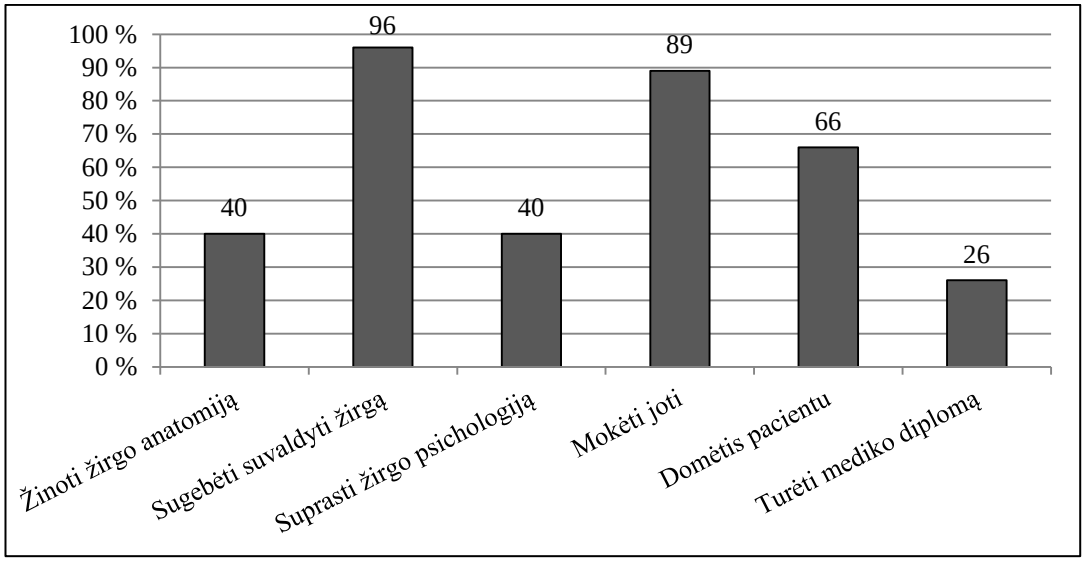
10 pav. **Hipoterapijos užsiėmimų vykdymui svarbūs veiksniai: žirgininkų nuomonė (proc.,N =30)**

Išanalizavus tyrimo rezultatus matome, kad žirgininkai tinkamai įsivaizduoja aplinką, būtiną sklandžiam jojimo terapijos vykdymui. Jie išskiria žirgo paruošimą, kaip svarbiausią veiksnį, žinodami, koks nenuspėjamas gali būti šis gyvūnas, ir kaip svarbu nuo nelaimingų atsitikimų apsaugoti hipoterapijos komandą. Įvykdžius visus ankščiau paminėtus reikalavimus būtų galima tikėtis teigiamų rezultatų užsiėmimų metu.

Respondentų požiūriu, svarbiausia žirgininko savybė norint dalyvauti hipoterapijos komandoje yra sugebėjimas valdyti žirgą įvairiose situacijose, taip pat nemažiau svarbu, kad jis mokėtų klasikinės jojimo mokyklos pagrindus. Daugiau nei pusė apklaustųjų tegia, kad žirgininkas privalo domėtis pacientų, turi būti susipažinęs su jo liga bei galimomis komplikacijomis. Mažiau nei pusė respondentų sutinka, kad svarbu žinoti žirgo anatomiją, suprasti jo psichologiją ir tik 26 % kad žirgininkas privalo turėti medicininį išsilavinimą (žr. 11 pav.).

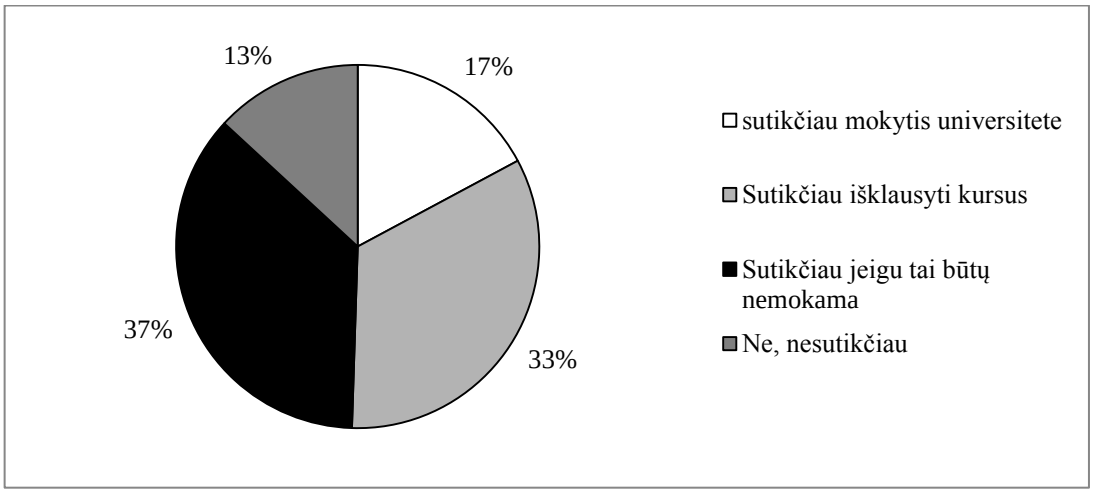
Iš gautų rezultatų matome, kad žirgininkams trūksta žinių pie hipoterapijos vykdymą, nes pasak Simonavičienės (2006) žmogus, hipoterapijoje dalyvaudamas, kaip žirgo vedlys privalo būti išėjęs klasikinę jojimo mokyklą, žinoti žirgo anatomiją, gerai suprasti jo psichologiją,

mokėti suvaldyti jį pavojingose situacijose, tai pat gerai pažinoti žirgą su kuriuo dirba, ir prisipratinti jį prie savęs.



11 pav. **Svarbiausi hipoterapijoje dalyvaujančių žirgininkų gebėjimai: žirgininkų nuomonė (N = 30)**

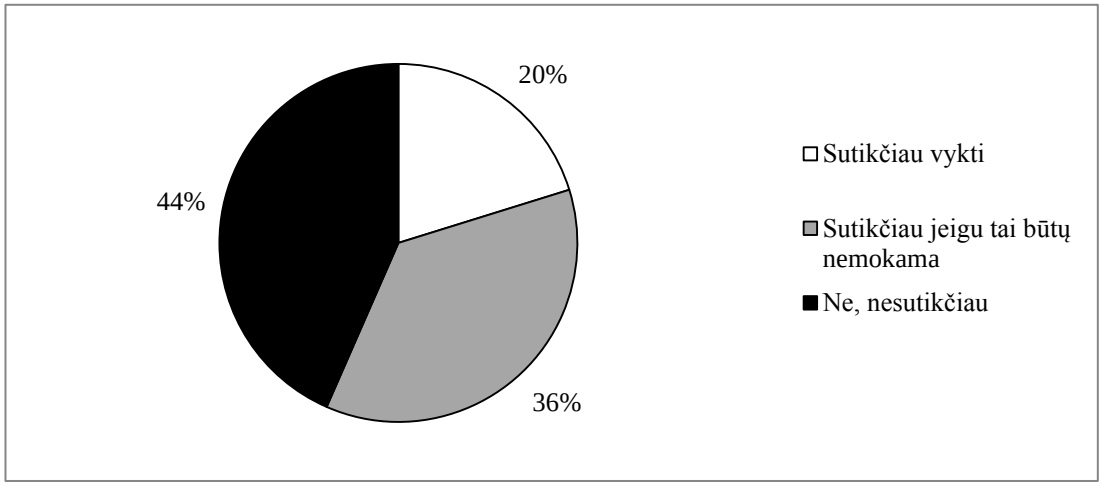
Gautų rezultatų duomenys parodė, kad didžiausioji dalis apklaustų žirgininkų (37%) sutiktu mokytis hipoterapijos specialybės tik tuo atveju, jeigu tai būtų nemokama. Šiek tiek mažiau respondentų (33%) pasirįžtų plėsti žinias apie hipoterapiją kursų pagalba ir tik 17 % sutiktų to mokytis universitete (žr. 12 pav.).



12 pav. **Hipoterapijos studijų poreikis Lietuvoje žirgininkų požiūriu (proc.,N = 30)**

Išanalizavus rezultatus galima teigti, kad svarbiausias veiksnys žirgininkams, norintiems plėsti žinias hipoterapijoje, yra finansai. Lietuvoje žirgynai gauna labai mažai paramos ir lėšų iš valstybės, dauguma žirgininkų patys perka inventorių žirgų priežiūrai bei treniruotėms.

Priežastis, lemianti kad didesnė dalis respondentų labiau linkę rinktis kursus, o ne universitetinį išsilavinimą, gali būti šių mokslų skirtinga trukmė. Mokslai universitete atimtų daug laiko, taip pat ir lėšų, tuo tarpu išklausyti kursus truktų žymiai trumpiau. Žinoma trumpesni mokslai reiškia mažiau teorinių ir praktinių žinių. Šiuo metu norintiems mokytis ir įgyti žirgininkystės verslo darbuotojo kvalifikaciją yra tik vienintelė galimybė studijuoti Kauno paslaugų verslo darbuotojų profesinio rengimo centre. Lietuvoje yra žirgininkų paklausa, tačiau nėra pasiūlos ir todėl, kad jiems žirgo ar žirgyno savininkai nenori mokėti padorios algos (Kažemėkaitytė, 2010).

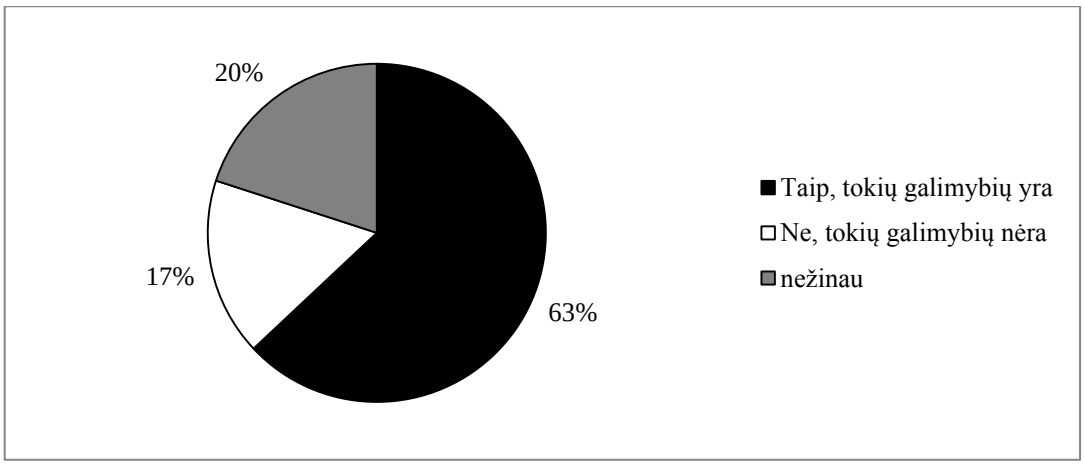


13 pav. **Studijų poreikis užsienyje žirgininkų požūriu (proc.,N = 30)**

Respondentų rezultatai rodo, kd net 44% jų nenorėtų ir nesutiktų vykti mokytis į užsienį, tačiau nemaža dalis (36%) pasirįžtų tai daryti, su salyga, kad visos kelionės ir mokslų išlaidos būtų apmokėtos. Tik mažiau nei ketvirtadalis apklaustųjų sutiktų hipoterapijos žinias tobulinti užsienyje be jokių papildomų salygų (žr. 13 pav.).

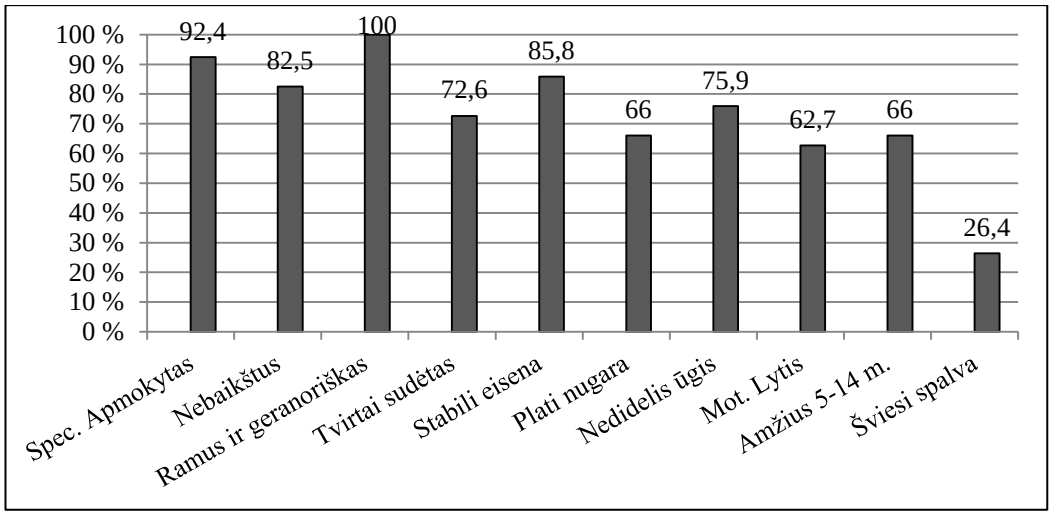
Deja, tačiau rezultatai rodo, kad žirgininkai neigiamai žiūri į mokslus užsienyje, galbūt tai salygoja išlaidų baimė, nes kaip žinome užsienyje tiek pragyvenimas, tiek mokslai kainuoja brangiau nei Lietuvoje. Vis dėl to žmonėms, norintiems gilinti žinias hipoterapijos tema, yra puiki galimybė tai daryti kaimyninėse šalyse: Latvijoje, Estijoje, Rusijoje, Lenkijoje, kur hipoterapija įteisinta, ir plačiai naudojama suaugusių, bei vaikų gydyme.

Iš gautų duomenų matome, kad daugiau nei pusė (63%) apklaustų žirgininkų tegia, jog žirgyne, kuriame jie sportuoja yra pakankamai materialinių galimybių organizuoti hipoterapijos užsiėmimus (žr. 14 pav.).



14 pav. **Lietuvos žirgynų materialinės bazės tinkamumas hipoterapijai žirgininkų požiūriu (proc.,N = 30)**

Pagal NARHA (2003) reikalavimus hpiterapijos užsiėmimams reikalingas specialus jojimo maniežas, su neklampiu ir neslidžiu gruntu. Taip pat vasaros laikotarpiu reikalinga lauko aikštelė, aptverta pakankamai aukšta tvora. Simonavičienė (2006) ir Straubergaitė (2008) išskiria, kad hipoterapijai reikalingas specialus inventorius suteikiantis galimybę neįgalius žmones patogiai užkelti ir nukelti nuo žirgo. Tam galima naudoti tiek specialius nešiojamus laiptus, tiek ir liftą, kuris naudojamas sunkesniems ligoniams. Nemažiau svarbų vaidmenį užsiėmimuose užima raitelio apranga ir balnas. Jie turi būti saugūs, patogūs, taip pat nekelti jokio diskomforto nei raiteliui, nei žirgui. Didžiąją dalį išvardinto inventoriaus turi kiekvienas žirgynas, kuriame vyksta sportinis ar turistinis jojimas, todėl norint ten užsiimti hipoterapija daug išlaidų nereikėtų.

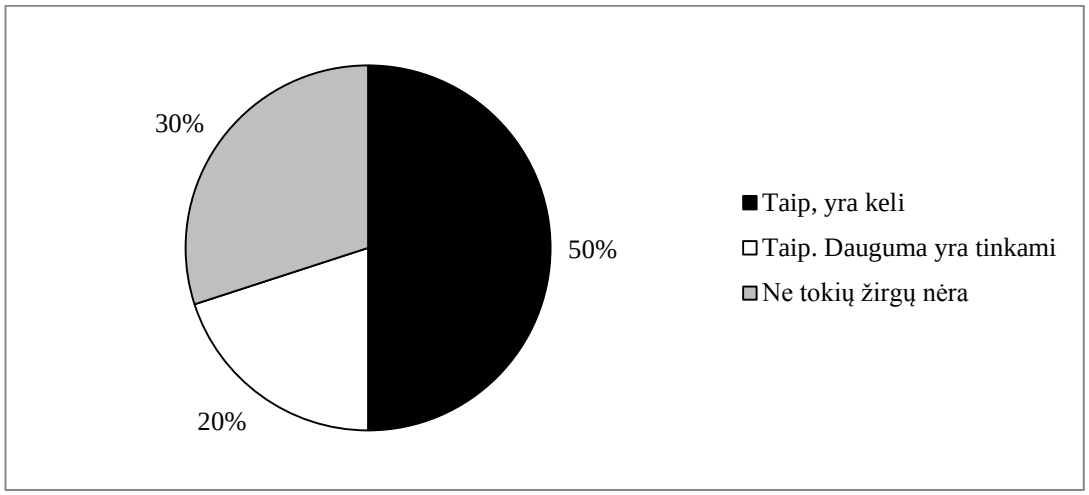


15 pav. **Reikalavimai žirgui, skirtam hipoterapijai: žirgininkų nuomonė (proc.,N = 30)**

Respondentų nuomone, hipoterapijai naudojamas žirgas pirmiausia tūrėtų būti specialiai apmokytas, o svarbiausia - ramus ir geranoriškas. Kaip mažiau svarbius reikalavimus apklaustieji įvardino tvirtą žirgo sudėjimą, stabilią eiseną, nedidelį ūgį, o taip pat nebaikštumą. Daugiau nei

pusė žirgininkų mano, kad svarbu žirgo lytis ir amžius. Šviesios spalvos svarbą žirgui, naudojamam hipoterapijai, pripažysta tik ketvirtadalis respondentų (žr. 15 pav.).

Straubergaitės (2008) ir Simonavičienės (2006) teigimu, visi ankščiau išvardinti reikalavimai žirgui, yra labai svarbūs norint jį panaudoti hipoterapijos užsiėmimams. Tačiau atsižvelgus į žmogaus ligos ir neįgalumo pobūdį, formą, stadiją, susirgimo trukmę, ligonio amžių ir bendrą organizmo būklę, galimi reikalavimų žirgui pakeitimai (Meška, 1997).



16 pav. **Hipoterapijai tinkamų žirgų kiekis Lietuvos žirgynuose: žirgininkų nuomonė (proc.,N = 30)**

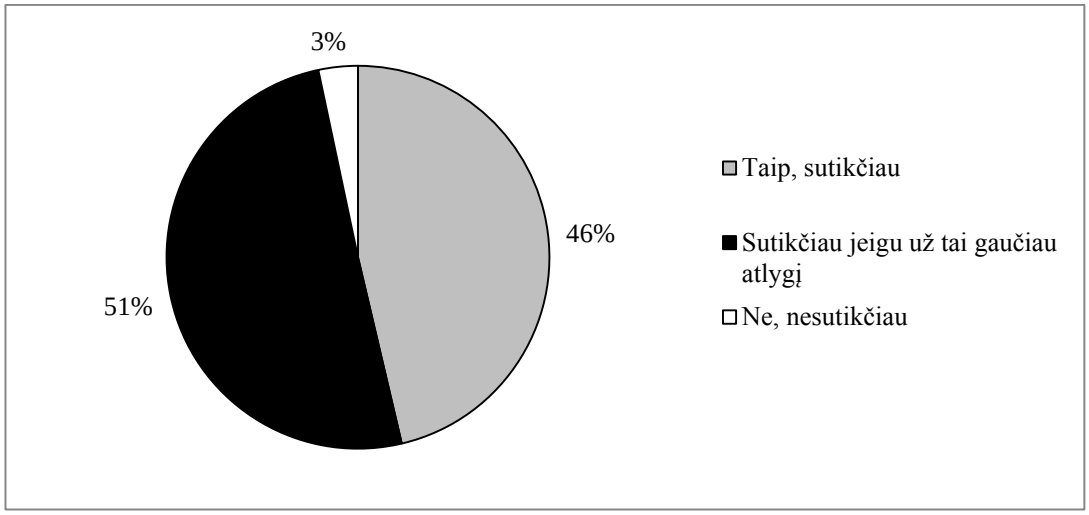
Tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei pusėje žirgynų, kuriuose sportuoja apklaustieji, yra keli arba daugiau žirgų atitinkančių hipoterapijos užsiėmimams svarbius reikalavimus (žr. 16 pav.).

Tyrimo rezultatus galėjo sąlygoti tai, kad dauguma Lietuvos žirgynų teikia turistinio jojimo paslaugas, o žirgas, skirtas turistui turi atitikti panašius reikalavimus, kaip ir skirtas hipoterapijai. Respondentai, kurie atsakė, jog jų žirgyne tokių žirgų nėra, greičiausiai sportuoja jojimo sporto klubuose, kur žirgai veisiami tik sportui. Jie dažnai būna daug energingesni, lengvesnio sudėjimo, neretai ir sudėtingo charakterio, todėl pavojingi neįgaliems žmonėms.

Tyrimo metu išsiaiškinta, kad daugiau nei pusė (51%) respondentų sutiktų ruošti žirgus hipoterapijos užsiėmimams tik tuo atveju, jeigu už tai gautų atlygį. Kiek mažiau, tačiau taip pat didelis procentas apklaustų žirgininkų sutiktų tai daryti be jokio atlygio (žr. 17 pav.).

Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad žirgininkai teigiamai žiūri į tokią naujovę jų darbe, kaip specialus žirgų ruošimas hipoterapijai. Dauguma jų turi daugiametę patirtį ruošiant žirgus sportui, taigi šias žinias būtų galima pritaikyti ir kitose srityse. Ruošti žirgą

bendravimui su neįgaliaisiais reikia jau nuo mažumės, tai pareikalauja daug laiko ir kantrybės. Galime manyti, kad dėl šių priežąsčių didesnė respondentų dalis sutiktų dirbti tik už atlygį.



17 pav. **Respondentų požiūris į galimybę ruošti žirgus hipoterapijai (proc.,N = 30)**

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad daugiausiai žirgininkų vieną hipoterapijos užsiėmimą siūlo apmokęstinti 50 Lt. Beveik perpus mažiau respondentų siūlytų 30 Lt vertės mokestį (žr. 1 lentelę).

Užsienio šalyse, kur hipoterapija plačiai naudojama, šiuos užsiėmimus apmoka ligonių kasos, o Lietuvoje už tai turi susimokėti patys ligoniai, jų tėvai, arba prižiūrinčios įstaigos. Šiuo metu Lietuvos žirgynuose taikoma tik simbolinė kaina – 20 Lt už užsiėmimą (Jonkienė, 2009). Pagal tyrimo rezultatus, galime spręsti, kad žirgininkai įvardina didesnę sumą remdamiesi savo žiniomis apie hipoterapiją. Jie įvertina tai, kad užsiėmimuose dalyvauja nemažiau 3 žmonių komanda, reikalingas specialus inventorius kainuojantis nemažus pinigus, o taip pat ir žirgo priežiūra, kuri atima daugiausiai lėšų.

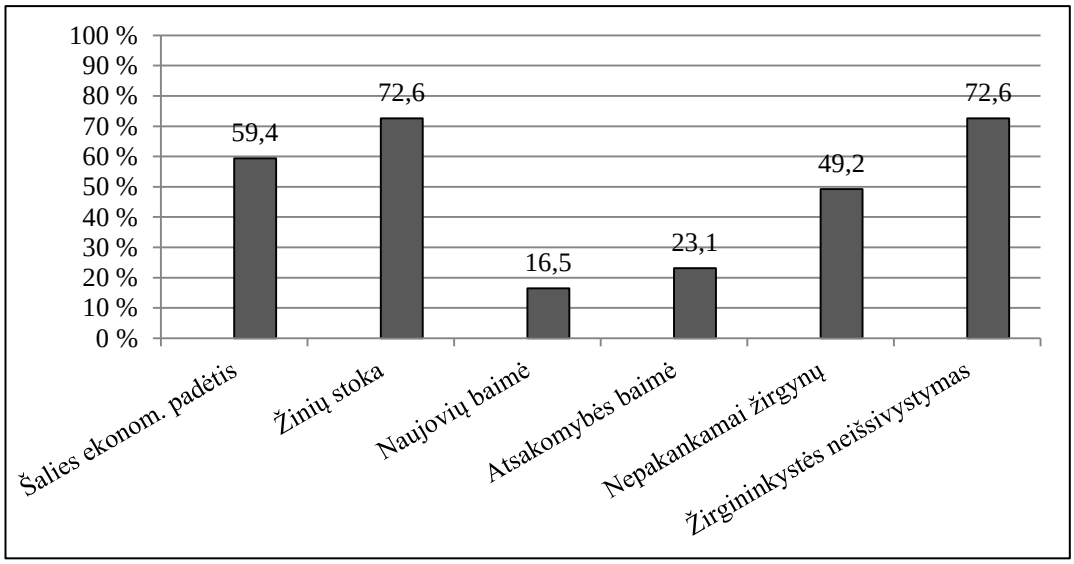
1 lentelė

Žirgininkų siūlomi vieno hipoterapijos užsiėmimo galimi įkainiai (proc.,N = 30)

Siūlomi įkainiai	20lt.	25lt.	30lt.	40lt.	50lt.	60lt.	70lt.	100lt
Tiriamųjų % pasiskirstymas	6,6%	9.9%	16.5%	6.6%	39.6%	9.9%	6.6%	3.3%

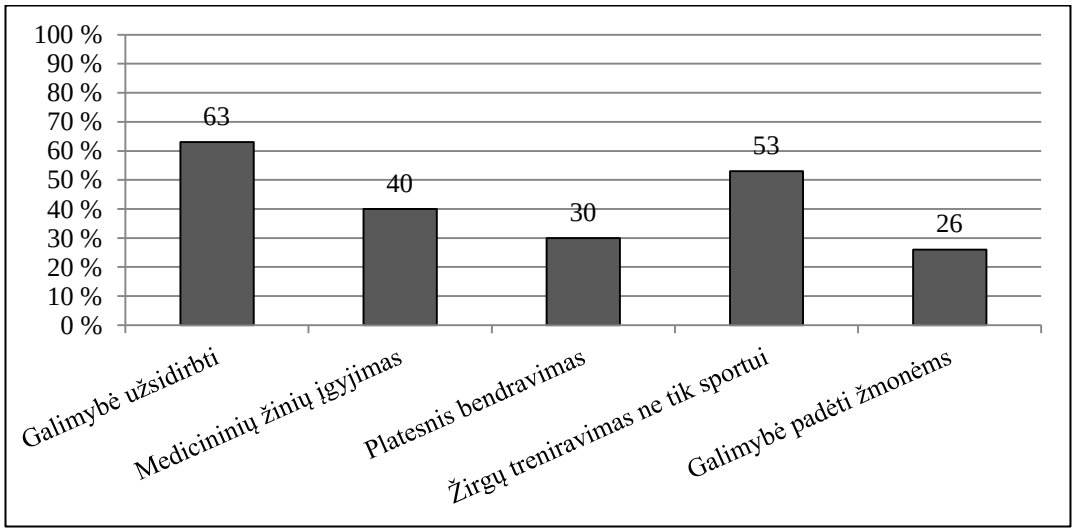
Nustatyta, kad pasak žirgininkų, svarbiausi veiksniai lemiantys hipoterapijos nepopuliarumą Lietuvoje yra žinių apie šią terapiją stoka, neišsivysčiusi žirgininkystė ir prasta

šalies ekonominė padėtis (žr. 18 pav.). Lietuvoje jau nuo labai senų laikų auginami ir veisiami žirgai, tačiau sporto klubų ir modernių jojimo centrų yra mažai, jų kūrimosi nepalaiko valstybė, sunkiai gaunamos būtiniausios lėšos žirgų išlaikymui, inventoriaus pirkimui, o ir norintiems išmokti joti tai brangiai atsiperka.



18 pv. **Hipoterapijos nepopuliarumą Lietuvoje lemiantys veiksniai žirgininkų požiūriu (proc.,N = 30)**

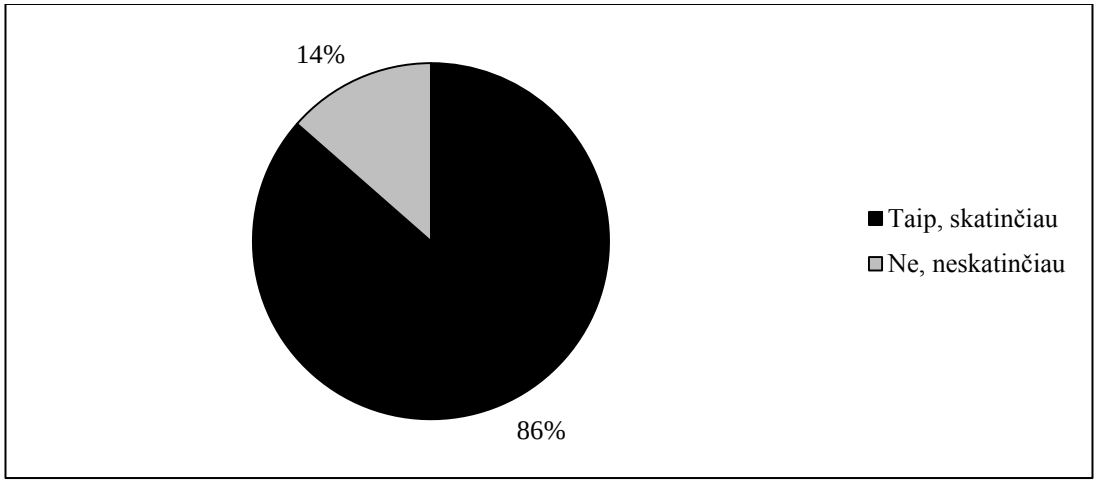
Pagal tyrimo rezultatus matome, kad naujovių ir atsakomybės baimę tiriamieji laiko mažiausiai svarbiais veiksniais. Žirgininkai įprastai dirba tiek su žirgais, tik ir su žmonėmis, jie kasdien susiduria su įvairiais iššūkiais, todėl yra pripratę prie ekstremalių situacijų. Tai labai padėtų hipoterapijos užsiėmimuose saugiai jaustis visai komandai.



19 pav. **Veiksniai, kurie paskatintų žirgininkus užsiimti hipoterapija (proc.,N = 30)**

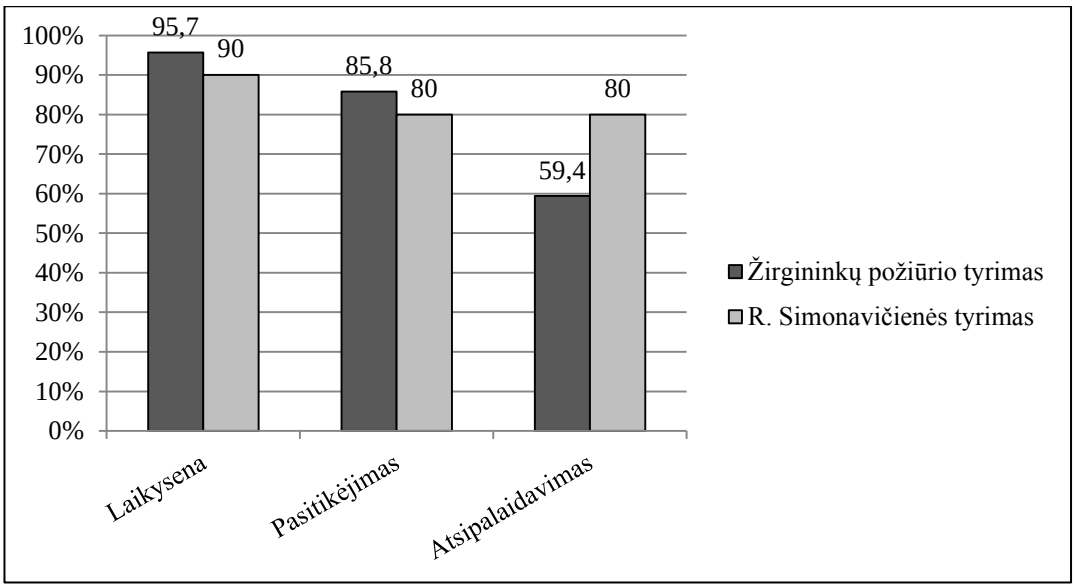
Visiems žinoma, kad šiuo metu Lietuvoje darbo jėga vertinama nedideliais pinigais. Ši situacija neaplenkia ir žirgininkų. Nepaisant to, kad darbas žirgyne yra labai sunkus, o kartais net

pavojingas, užmokestis už tai nepatenkina žmogaus poreikių. Būtent dėl to, didžiausia respondentų dalis, kaip svarbiausią veiksnį, kuris paskatintų juos užsiimti hipoterapija, nurodė galimybę papildomai užsidirbti. Žirgų treniravimas ne tik sportui sudomintų 53% apklaustųjų. Tai rodo, jog žirgininkai norėtų pritaikyti savo esamas žinias žirgų treniravime, taip pat jas patobulinti. Mažiau nei pusę (40%) žirgininkų domintu medicininių žinių įgyjimas hipoterapijos užsiėmimų metu. Tai neatsiejama darbo dalis, nes bendraujant ir dirbant su neįgaliaisiais savaime domomąsi jų būkle, sužinoma apie įvarias ligas, jų simptomus ir gydymo rekomendacijas. Stebint akivaizdų pagerėjimą ar net ligos pasitraukimą kyla teigiamos emocijos, turimos visos galimybės padėti žmogui. Deja, šį veiksnį, kaip skatinantį prisijungti prie hipoterapijos komandos nurodė tik 26 % respondentų (žr. 19 pav.).



20 pav. **Respondentų atsakymų į klausimą „ar skatintumėte savo kolegas domėtis ir užsiimti hipoterapija?“ procentinis pasiskirstymas (proc.,N = 30)**

Pagal gautus rezultatus matome, kad net 86 % tiriamųjų skatintų savo kolegas domėtis ir užsiimti hipoterapija ir tik maža dalis (14%) to tikrai nedarytų (žr. 20 pav.). Matant, kad didžioji dalis žirgininkų visapusiškai palankiai žiūrį į hipoterapijos metodo taikymą Lietuvoje, būtina skatinti jos įteisinimą, o po to ir plėtrą. Pasak R. Varkulevičiaus, kuris yra Lietuvos pramonininkų konfederacijos vadovas, apie hipoterapijos licencijavimą rimtai svarsto kai kurie verslininkai. Pasirėmus Europos ir pasaulio praktika būtų galima bandyti visą tai pritaikyti ir pas mus. Nebesitikima, kad valstybė į tai investuos, todėl belieka privataus kapitalo pagalba (Dagienė, 2008).



21 pav. **Žirgininkų nuomonės apie hipoterapijos pozityvų poveikį sveikatai ir R. Simonavičienės empirinio tyrimo palyginimas**

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugiausia žirgininkų sutinka su teigiamu hipoterapijos poveikiu žmogaus laikysenai ir pasitikėjimui. Kiek mažiau respondentų sutinka, kad po terapinio jojimo užsiėmimų pagerėja atsipalaidavimas (sumažėja raumenų įtampa)(žr. 21 pav.).

Išanalizavus R. Simonavičienės (2006) atliktą tyrimą, siekiant nustatyti hipoterapijos poveikį žmogaus fizinėms ir psichinėms galioms, matome konkrečius ir teigiamus rezultatus: laikysena pagerėjo 90 % tyriamųjų, pasitikėjimas savimi padidėjo 80%, tiek pat procentų žmonių pagerėjo atsipalaidavimo rodikliai (žr. 22 pav.).

Taip pat Simonavičienės (2006) atliktame tyrime dalyvavę neįgalių žmonių artimieji pareiškė nuomonę, kad hipoterapija patesino jų lūkesčius ir pagrindiniu terapinio jojimo privalumu įvardino teogiamas emocijas, gaunamas užsiėmimų metu.

Šių dviejų tyrimų palyginimas rodo, kad žirgininkų nuomonė apie hipoterapijos pozityvų poveikį sveikatai iš esmės sutampa su R. Simonavičienės (2006) empirinio tyrimo rezultatais.

IŠVADOS

1. Atlikus literatūros analizę pasirinkta tema išryškėja:
   - kad hipoterapijos metodas padeda atstatyti žmogaus fizines ir psichologines galias.
   - kad hipoterapija, kaip alternatyvi terapijos rūšis gali būti taikoma tiek suaugusiems, tiek ir vaikams.
   - kad Lietuvoje skurdus žinių lygis apie hipoterapijos metodą ir dedama mažai pastangų siekiant jos įteisinimo.
   - kad Lietuvoje hipoterapija, kaip ugdymo metodas, yra nepakankamai suvokta ir išanalizuota.

2. Išanalizavus žirgininkų požiūrį į hipoterapijos metodą nustatyta, kad:
   - žirgininkai sutinka su hipoterapijos užsiėmimų nauda žmogaus fizinei ir psichinei būklei.
   - žirgininkai svarbiausiu veiksniu hipoterapijoje laiko profesionalų žirgo paruošimą.
   - Lietuvos žirgininkų hipoetrapijos studijų poreikis Lietuvoje yra didesnis nei užsienyje.
   - hipoterapijos užsiėmimams tinka dauguma žirgynų kuriuose sportuoja tiriamieji ir kad daugumoje jų yra jojimo terapijai tinkamų žirgų.
   - už hipoterapijos užsiėmimuose atliktą darbą ir žirgų ruošimą dauguma žirgininkų norėtų gauti atlygį.
   - diždžioji dalis respondentų skatintų savo kolegas domėtis ir užsiimti hipoterapijos metodu.

3. Analizuojant tyrimo duomenis buvo nustatyta, kad pagrindiniai veiksniai, lemiantys hipoterapijos nepopuliarumą Lietuvoje, yra žinių apie hipoterapijos metodą stoka, žemas žirgininkystės išsivystymo lygis ir modernių jojimų centrų trūkumas. Taip pat, žirgininkų nuomone, įtakos turi ir šalies ekonominė padėtis.

REKOMENDACIJOS

1. Istatymų leidžiamajai ir istatymų vykdomajai valdžioms.
   - Įteisinti hipoterapiją Lietuvoje, kaip alternatyvios terapijos metodą.
   - Sudaryti galimybes kurtis hipoterapijos centrams, kad kuo daugiau negalią turinčių žmonių galėtų jais pasinaudoti.
   - Išspręsti hipoterapijos finansavimo klausimus, kad pacientams materialinė našta būtų kuo mažesnė.
   - Sudaryti palankias salygas rengti hipoterapijos specialistus; žirgininkams ir medikams suteikti galimybę tobulinti profesines kompetencijas hipoterapijos srityje.

2. Žirgininkams ir visiems Lietyvos žirgynų darbuotojams.
   - Domėtis hipoterapijos metodu, ir specialiu žirgų paruošimu šiai terapijai.
   - Tobulinti savo medicinines ir socialines žinias, nes hipoterapijos užsiėmimuose tektų bendrauti su įvairias negalias turinčiais žmonėmis ir jų šeimomis, emociškai juos palaikyti, padrąsinti, suprasti skirtingų negalių simptomus ir žinoti prevencines priemones, kurios padėtų išvengti traumų.
   - Skatinti savo kolegas domėtis hipoterapijos metodu, nes tik daugelio žmonių pastangomis bus galima siekti šio alternatyvios terapijos metodo įteisinimo Lietuvoje.

LITERATŪRA

1. Andrijauskaitė, D. (2008). Ar gali gydyti arkliai?. *Sveikas žmogus*. Prieiga per internetą: www.sveikaszmogus.lt/Terapijos-16-Ar_gali_gydyti_arkliai
2. Anužienė, I. Magistro darbas (2010). Hipoterapijos veiksmingumas vaikams su fizine negalia, įveikiant socialinę įzoliaciją: tėvų perspektyva. Kaunas.
3. American hippotherapy Association (AHA). (2004). Prieiga per internetą: www.aha.org
4. Baker, L. (2001). Cerebral Palsy Benefits from Advance Preparation in Many Areas of Hippotherapy.
5. Benda, W. (2003). Improvements in Muscle Symetry in Children with Cerebral palsy after Equine- Assisted therapy (Hippotherapy). The journal of Alternative and Complementary Medicine, 9.
6. Bertoti, DB. (1988). Effect of therapeutic horseback riding on posture in children with cerebral palsy. The journal of alternative and complementary Medicine, 9.
7. Dagienė, E. (2008). Jojimo terapija Lietuvoje – nelegali. *Mano Aukštaitija*. [Žiūrėta 2013-04-05]. Prieiga per internetą http://www.delfi.lt/news/daily/health/jojimo-terapija-lietuvoje-nelegali.d?id=19397118
8. Europos taikomosios fizinės veiklos studijų programos. [Žiūrėta 2013-01-06]. Prieiga per internetą: www.kuleuven.ac.be/thenapa/pdfs/adapt1/Lithuania.pdf.
9. Grigaliūnaitė, V. (2001). Žirgai – neįgalųjų gydytojai.[Žiūrėta 2013-01-20]. Prieiga per internetą: www.15min.lt/naujiena/gyvenkime-sveikai/naujienos/zirgai_neįgaliuju_gydytojai-306-158853 .
10. Gurauskas, V., Meška, V., Natkevičius, K. (1997). Efektyvus sveikatos stiprinimo ir reabilitavimo metodas. Vilnius.
11. Heine, B. (1997). Introduction to hippotherapy. NARHA Strides magazine, 2. [Žiūrėta 2012-12-10]. Prieiga per internetą: www.narha.org/PDF files/tr_hippo.pdf .
12. Hipoterapijos centro „Solniečnij mir“ metodinė medžiaga (2002). Maskva.
13. Ionatamishvili (2003) . Advantages of ride therapy in different forms of infantile cerebral palsy (therapeutic riding). [Žiūrėta 1013-03-10]. Prieiga per internetą: www.pubget.com/profile/author/N %20I %20NIonatamishvili.
14. Jonkienė, M. (2009). Hipoterapija – naujas gydymo ir poilsio būdas. *Suvalkietis*. [Žiūrėta 2013-03-29]. Prieiga per internetą : http://www.marijampolieciai.lt/naujienos/zmones/1594-hipoterapija-naujas-gydymo-ir-poilsio-bdas.
15. Kažemėkatytė, J. (2010). Kodėl liūdi žirgas?.*Ūkininko patarėjas.*[Žiūrėta 2013-04-05].Prieiga per internetą : http://www.up.lt/straipsniai/skaitykite/?article_id=3115.
16. Lacey, S.K. (1993). The Effects of Therapeutuc Hordeback Riding on posture.

17. Morton, JF., Brownlee, M., McFadven, AK. (2005). The effects of progressive resistance training for children with cerebral palsy. Clin rehabil.
18. NARHA (North American Riders for the Handicapped Association). (2003). Prieiga per internetą: www.narha.org .
19. Neįgalųjų jojimo asociacija. (2007). Prieiga per internetą: www.nja.lt .
20. Rutkienė, J., Straubergaitė L., Baranauskienė J., Savenkovienė A. (2012). Jojimo terapijos poveikis autizmu sergančio vaiko psichomotorinės raidos kaitai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. [Žiūrėta 2013-03-29]. Prieiga per internetą: http://www.lvb.lt/primo_library/libweb/action/display.do?frbrVersion=4&tabs=detailsTab&ct=display&fn=search&doc=SUB02000008676&indx=1&recIds=SUB02000008676&recIdxs=0&elementId=0&renderMode=poppedOut&displayMode=full&frbrVersion=4&dscnt=1&scp.scps=scope%3A%28LABT%29%2Cscope%3A%28PRM01%29&frbg=&tab=local&dstmp=1364549539537&srt=rank&vl(13517047UI1)=all_items&mode=Basic&dum=true&tb=t&vl(1UIStartWith0)=contains&vl(44316447UI0)=any&vl(freeText0)=jojimo&vid=LABT_VU1 .
21. Sechrist, K. (2000). Tall in the saddle: The monumental Effects of Hippotherapy. [Žiūrėta 2012-07-21]. Prieiga per internetą: www.misericordia.edu/honorus/kspaper.cfm.
22. Simonavičienė, R. Magistro baigiamasis darbas. (2006). Hopoterapijos poveikis vaikams, sergantiems cerebriniu paralyžiumi. Kaunas.
23. Sokolow, PL., Dremova, GV., Samsonova, SV. (2002). Hippotherapy as a method for complex rehabilitation of patients with late residual stage of infantile cerebral palsy.
24. Straubergaitė, L. (2008). Terapinis jojimas reabilitacijoje ir rekreacijoje. Šiauliai.
25. Swift, S. (2003). Jojimo pagrindai. Vilnius: „Alma litera“.
26. Taikomoji neįgalųjų fizinė veikla: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Red. Adomaitienė, R. Kaunas: LKKA, 2003.
27. Tauffkirchen, E. (1978). Hippotherapy A Supplementary Treatment for Motion Disturbances Caused by Celebral Palsy.
28. Večkienė, N., Anužienė, I. (2001). Hipoterapijos, kaip alternatyvaus socialinio darbo metodo veiksmingumas vaikams su fizine negalia socialinės izoliacijos įveikimo procese: tėvų požiūris. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai, 7 (1), p. 176-192.

PRIEDAI

(1 priedas) **Anketa žirgininkams**

Šiaulių universitete yra atliekamas tyrimas siekiant nustatyti žirgininkų požiūrį į hipoterapiją. Nuoširdūs Jūsų atsakymai būtų labai naudingi plėtojant šios terapijos rūšies populiarumą Lietuvoje.

Hipoterapija (gydomasis jojimas) - gydymas, panaudojant arklį. Tai terapija, kurios metu arklys, jo judesiai atveria žmogui naujų judėjimo ir suvokimo galimybių. Hipoterapija siekiama ne tik ugdyti motorinius įgūdžius bei šalinti judėjimo sutrikimus, bet taip pat formuoti psichosocialinį elgesio būdą grupės gyvenime.

1. **Su kuo Jums labiausiai asocijuojasi žodis hipoterapija? (pasirinkite vieną atsakymą)**

   □ Su gydymu

   □ Su ugdymu

   □ Su sportu

2. **Ar žirgyne, kuriame Jūs sportuojate, vyksta hipoterapijos užsiėmimai?**

   □ Taip

   □ Ne

   □ Nepastebėjau

3. **Ar esate matę gyvai, kaip vyksta hipoterapijos užsiėmimai? (galite pažymėti kelis variantus)**

   □ Ne, nesu to matęs

   □ Esu matęs savo žirgyne

   □ Esu mates kitame Lietuvos žirgyne

   □ Esu matęs užsienyje

4. **Ar sutinkate, kad hipoterapija gali būti naudojama gydyti šiems sutrikimams? (kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)**

	Visiskai sutinku	Iš esmės sutinku	Is esmės nesutinku	Visiškai nesutinku	Neturiu nuomonės
Dėmesio sutrikimas					
Autizmas					
Cerebrinis paralyžius					
Mokymosi sutrikimai					
Protinis atsilikimas					
Regos sutrikimai					

Sulėtėjęs vystymąsis					
Dauno sindromas					
Laikysenos sutrikimai					
Kalbos sutrikimai					
Elgesio ir emocijų problemos					

5. **Kaip manote, kokiems žmogaus fiziniams pokyčiams įtakos turi hipoterapijos užsiėmimai? (kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)**

	Neturi įtakos	Mažai įtakos	Daug įtakos	Neturiu nuomonės
Laikysenos gerėjimas				
Kvėpavimo gerėjimas				
Reakcijos lavėjimas				
Pusiausvyros gerėjimas				
Raumenų sustiprėjimas				
Koordinacijos lavėjimas				
Raumenų įtampos mažėjimas				
Kraujotakos suaktyvėjimas				

6. **Kaip manote, kokiems žmogaus psichiniams pokyčiams įtakos turi hipoterapijos užsiėmimai? (kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)**

	Neturi įtakos	Mažai įtakos	Daug įtakos	Neturiu nuomonės
Irzlumo mažėjimas				
Optimizmo didėjimas				
Pasitikėjimo savimi didėjimas				
Noras bendrauti				
Įvairių baimių nugalėjimas				
Sugebėjimo kontroliuoti emocijas atsiradimas				
Atsakomybės didėjimas				

7. **Kaip manote, kokie veiksniai svarbūs vykdant hipoterapijos užsiėmimus? (kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)**

	Nesvarbu	Mažai svarbu	Gana svarbu	Itin svarbu	Neturiu nuomonės
Tinkamai paruošti žirgai					
Pakankamas inventoriaus, skirto hipoterapijai kiekis					

Tinkama vieta užsiėmimams					
Gera žirgyno materialinė padėtis					
Žirgyne dirbančių žmonių teigiamas požiūris į hipoterapiją					
Atvykimo į žirgyną galimybės					
Žirgininkų išsilavinimas					

8. **Kaip manote, kokius dalykus privalo žinoti ar mokėti žirgininkas, hipoterapijos komandoje dalyvaudamas, kaip žirgo vedlys? (galite pažymėti kelis variantus)**

   □ Privalo žinoti žirgo anatomiją

   □ Privalo sugebėti valdyti žirgą ir mokėti su juo elgtis

   □ Privalo suprasti žirgo psichologiją

   □ Privalo mokėti klasikinio jojimo pagrindus

   □ Privalo būti susipažinęs su paciento sutrikimu ar liga

   □ Privalo turėti medicininį išsilavinimą

9. **Ar sutiktumėte išklausyti kursus ar net mokytis aukštojoje mokykloje (jeigu tokia būtų) specialybės suteikiančios žinių apie hipoterapiją ir jos taikymą?**

   □ Taip, sutikčiau mokytis aukštojoje mokykloje

   □ Taip, sutikčiau išklausyti kursus

   □ Taip, jeigu tai būtų nemokama

   □ Ne, nesutikčiau

10. **Ar sutiktumėte vykti mokytis į užsienį, kur hipoterapija yra įteisinta ir plačiai naudojama?**

    □ Taip, sutikčiau vykti

    □ Taip, sutikčiau jeigu tai būtų nemokama

    □ Ne, nesutikčiau

11. **Kaip manote, ar žirgyne, kuriame jūs sportuojate yra materialinių galimybių vykdyti hipoterapijos užsiėmimus?**

    □ Taip, tokiu galimybių yra

□ Ne, tokiu galimybių nėra

□ Nežinau

12. Kaip manote, kokia suma turėtų būti įkainota viena hipoterapijos užsiėmimo valanda pacientui? (įrašykite sumą)

.....LTL

13. Kaip manote, kokie reikalavimai yra svarbūs parenkant žirgą hipoterapijos užsiėmimams? (kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)

	Nesvarbu	Mažai svarbu	Gana svarbu	Itin svarbu	Neturiu nuomonės
Žirgas turi būti specialiai apmokytas.					
Žirgas turi būti įpratęs prie invalidų vežimelių, ramentų ir kitų prietaisų.					
Žirgas turi būti ramus ir geranoriškas					
Žirgas turi būti tvirtai sudėtas, plačia krūtine.					
Žirgo eisena turi būti stabili, žingsnis lygus.					
Žirgo nugara turi būti tiesi ir plati					
Labiausiai hipoterapijai tinka nedidelio ūgio veislių žirgai.					
Labiausiai hipoterapijai tinka kumelės					
Geraiusias žirgo amžius 5- 14 m.					
Žirgo spalva tinkamiausia šviesi					

14. Ar žirgyne, kuriame Jūs sportuojate yra apmokytų žirgų, kurie galėtų būti naudojami hipoterapijos užsiėmimams?

□ Taip, yra keli

□ Taip, dauguma yra tinkami

□ Ne, tokių žirgų nėra

15. Ar sutiktumėte specialiai ruošti žirgus hipoterapijos užsiėmimams?

□ Taip, sutikčiau

□ Taip, sutikčiau jeigu už tai gaučiau atlygį

□ Ne, nesutikčiau

16. Kaip manote, kokie veiksniai turi įtakos hipoterapijos nepopuliarumui Lietuvoje?(kiekvienoje eilutėje pažymėkite geriausiai Jūsų nuomonę atspindintį variantą)

	Neturi įtakos	Mažai įtakos	Daug įtakos	Neturiu nuomonės
Lietuvos ekonominė padėtis				
Žinių apie hipoterapiją stoka				
Naujovių baimė				
Atsakomybės už pacientus baimė				
Nepakankamas kiekis žirgynų				
Lėtai besivystanti žirgininkystė				

Kita (įrašykite savo variantą).....**.....**

17. Kokie veiksniai jus paskatintų užsiimti hipoterapija? (galite žymėti kelis variantus)

□ Galimybė papildomai užsidirbti

□ Galimybė įgyti medicininių žinių

□ Galimybė bendrauti su įvairesniais žmonėmis

□ Galimybė treniruoti žirgus ne tik sportui

□ Galimybė stebėti sergančių žmonių gijimą

18. Ar skatintumėte savo kolegas domėtis bei užsiimti hipoterapija?

□ Taip, skatinčiau

□ Ne, neskatinčiau

AČIŪ UŽ ATSAKYMUS ☺