

Sammanställning av forskning inom HUI-området

Forskning kring Hästunderstödd terapi (HUT)

Det finns ingen heltäckande bakomliggande teori om de effekter som påvisats i såväl vetenskapliga som kliniska utvärderingar. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att HUT är en **holistisk behandling** som ger en multimodal påverkan av patienten i en stimulerande miljö. Fysisk funktion, emotioner, psykiska funktioner, kognition och förmåga att lära stimuleras. Vi vet även att motivationen till att medverka i och genomföra behandling är extremt hög när hästen är med. HUT förutsätter hästens medverkan. Ibland rider man, men inte alltid. Det beror på målsättningen med terapin. Ridning/sitta till häst skiljer sig från all annan terapi genom det fysiska rörelsesamspelet mellan ryttare och häst.

Hästens temperatur är högre än människans varför en värmeöverföring sker, hästkroppen rör sig och överför rörelser till ryttaren. Hästen rör sig i rummet och utmanar balansen genom förändring i riktning eller tempo. Ständig beröring kombineras med rörelseöverföring mellan ryttare och häst. Lukt-, känsel-, ljud- och synintryck kompletterar den fysiska utmaningen att behålla balansen – en sk multimodal påverkan. Vakenheten stimuleras och balansreaktioner aktiveras. Spänningsgraden i musklerna normaliseras.

HUT innebär fysiska, psykiska och sociala utmaningar som bemästras med terapeutens stöd. HUT kan vara rehabiliterande, förebygga försämring eller förebygga skador/sjukdom.

Ur ett etiskt perspektiv innehåller HUT de komponenter som skall känneteckna god rehabilitering:

– utmana deltagarens mod, skapa värdighet i situationen och ge möjlighet att hela tiden lyckas trots nedsatt funktion. (Silfverberg o Tillberg 2008. *Hästen i rehabiliteringen*).

Studier visar på påverkan av stressreglerande mekanismer via cortisol- och oxytocinfrisättning. (Julius et al 2012. *Attachment to pets. An integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice*).

För personer med nedsatt balans, neurologiska sjukdomar, CP och för ”äldre med fallrisk” är ridning såväl fallprevention som rehabilitering. (Angoules 2016. *A review of efficacy of hippotherapy for the treatment of musculoskeletal disorders*).

Ridning på mekanisk häst ger positiva effekter på balans, koordination och depression efter stroke. Levande häst har dock ca fem ggr effektivare träningseffekter på koordination och balansreaktioner, samt skapar välbefinnande och motiverar till deltagande. (Lee 2015 *The influence of horseback riding training on the physical function and psychological problems of stroke patients*).

Forskning kring hästen som hälsofrämjare

Ryttare med funktionsnedsättningar anger hästens inverkan på livskvaliteten som avgörande för att utöva sin fritidsaktivitet då ridningen a) ger identitet som ryttare och b) fokuserar på vad man kan åstadkomma och inte på vem man är eller individens begränsningar.

(Pia Lundqvist Wanneberg (2014) *Disability, Riding and Identity: A qualitative study on the Influence of Riding on the Identity Construction of People with Disabilities*).

Ungdomar som har hästar som fritidsintresse får en ökad förmåga att klara utmanande uppgifter och ökar sin förmåga att tillgodogöra sig socialt stöd jämfört med de som inte håller på med hästar. (Hilde Hauge (2013) *Equine assisted activities for adolescents and the impact on social support and task-specific mastery*. Akad avh. Norwegian University of Life Sciences).

Konditionsvärdet av ridning i skritt är jämförbart med en lätt promenad (2,5 MET), i trav som en joggingstur (6 MET) och i galopp/hopning som en intensiv fotbollsmatch (8 MET). (Ainsworth et al. 1993. *Compendium of Physical activities: classification of energy costs of human physical activities*. Med. Sci. Sports Exerc. 25:71-80 Updated 2005, 2011).

I skritt ger hästen ca 100 rörelseimpulser/minut i en växelvis hö-vä inverkan på ryttarens bål - som om denne själv går. Det kräver balansreaktioner, upprättningsreaktioner och ständig aktivering av bålmuskulaturen, av de stabiliserande musklerna runt ryggraden (core –training). Ett skrittpass på 30 minuter ger 3000 impulser som skall pareras, dvs en ständig rörelseaktivering i ryttarens kropp.

För multihandikappade personer som inte har förmåga att själv motionera är en riddtur i skritt jämförbar med hög fysisk belastning mätt med HRV. Detta indikerar att de blir aktiva på hästryggen. (Artuso et al. 2012 . *Cardiac adaptation to Equestrian Rehabilitation: A Heart Rate Variability Analysis*. Proceedings IX Congress of Therapeutic Horse Riding).

Efter en veckas ridläger/terapi rapporteras barn med CP bli mer aktiva i hemma o på fritid genom att de går mer, lär sig cykla och/eller klarar trappgång. (Larsson et al (2007) *Intensiv målinriktad träning på hästryggen - utvärdering av ridsjukgymnastik i samband med en veckas lägervistelse*. FoU rapport, Habilitering o Hjälpmedel Reg Skåne).

Texten är författad av Margareta Håkanson och tagen ur OHI-Nytt, Temanummer 2016.

Aktuell forskning, läs mer här:

Bachi, K., Terkel, J. & Teichman, M. (2012). *Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: the influence on self-image, self-control and trust*. Clin Child Psychol Psychiatry.

Fields R, Wood W, Lassel R, 2019 *Impact of a dementia specific program of equine assisted activities; providers perspectives*. Quality of Ageing and Older Adults. DOI 10.1108/QAOA-10-2018-0047

Godal, A. K., Brenna, I. H., Kogstad, N. m.fl. (2016). *Empirical study. Contribution of the patient–horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences*. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being.

Håkanson, M., Moller, M., Lindstrom, I. m.fl. (2009). *The horse as the healer – a study of riding in patients with back pain*. Journal of bodywork and movement therapies.

Jormfeldt H Carlsson IL 2018. *Equine Assisted Therapeutic Interventions Among Individuals Diagnosed with Schizophrenia. A Systematic Review*. Issues in Mental Health Nursing. 2018, 38:8, 647-656.

Kruger, K. & Serpell, J. (2010). *Animal assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations*. I Fine, A.H. (red.), *Handbook on Animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice*.

Pálsdóttir, A.M., Gudmundsson, M., Grahn, P. (2020) *Equine-Assisted Intervention to Improve Perceived Value of Everyday Occupations and Quality of Life in People with Lifelong Neurological Disorders*.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2431>

Pendry, P., Smith, A. N. & Roeter, S. M. (2014). *Randomized Trial Examines Effects of Equine Facilitated Learning on Adolescents' Basal Cortisol Levels*. Human–Animal Interaction Bulletin.

Scopa et al 2019. *Emotional transfer in human-horse interaction: New perspectives on equine assisted interventions*. Animals 2019, 9, 1030

White Lewis, S 2020 *Equine-assisted therapies using horses as healers: A concept analysis*. Nursing Open. 2020;7:58–67.

Rapporter och böcker

- Hästen och folkhälsan, en rapport framtagen i samverkan mellan Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) och Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI).2018. [Ny rapport: Hästen och Folkhälsan – HNS \(hastnaringen.se\)](#)
- Silfverberg G. & Lerner, H. Hästen och den mänskliga hälsan. 2020. [Hästen och den mänskliga hälsan – Appell Förlag \(appellforlag.se\)](#)
- Palsdottir, A.M., Gudmundsson, G., Grahn P. 2019. Aktiv rehab och ridterapi: hästunderstödd rehabilitering och friskvård för personer med funktionsnedsättning. <https://pub.epsilon.slu.se/16547/>