

PROGETTO FONDAZIONE PAOLETTI

Definizione di Riabilitazione Equestre

“Per riabilitazione equestre si intende una modalità di riabilitazione che utilizza come mezzo terapeutico il cavallo”¹

La Riabilitazione Equestre è caratterizzata da alcuni aspetti che la diversificano completamente da altre tipologie di approcci terapeutici:

- Unisce sport alla terapia
- Il cavallo vive in un contesto naturale e quindi permette di entrare in contatto con questo tipo di ambiente
- Il più delle volte viene svolta in gruppo, favorendo così l'integrazione e la socializzazione.

Indicazioni generali

“La riabilitazione equestre trova indicazione sia in soggetti con patologia psichica che in soggetti con patologia neuromotoria grazie alle particolari caratteristiche dello strumento utilizzato, il cavallo”²

Infatti l'instaurarsi di una interazione fra cavallo e cavaliere risulta particolarmente efficace come riabilitazione soprattutto nei soggetti con disabilità psichica, la posizione assunta a cavallo e il movimento dello stesso risulta utile nella riabilitazione con soggetti con disabilità motoria. In entrambi i casi favorisce aiuto circa l'autostima, l'autonomia personale e l'inserimento in contesti sociali.

Destinatari del progetto

Sei utenti fra i sette e i dodici anni. Cinque a cui è stata fatta diagnosi di disturbo generalizzato dello sviluppo (DGS), uno con sindrome trisomia 21. Solo uno di essi già svolgeva Riabilitazione Equestre presso un altro centro, da tre anni.

Periodo di svolgimento

Mesi di Aprile-Maggio-Giugno

Setting di svolgimento

Maneggio “Il Girotondo” di Olmo di Martellago (VE), nello specifico l'area delle scuderie, zona preparazione cavallo, prato antistante il maneggio coperto e il maneggio coperto

Durata sessione

Variabili a seconda delle necessità dell'utente, fino ad un massimo di trenta minuti

¹ (A. Pasquinelli, P. Allori, M. Papini; Manuale di Riabilitazione Equestre, 2009, Sorbello Editore, pag.25)

² (A. Pasquinelli, P. Allori, M. Papini; Manuale di Riabilitazione Equestre, 2009, Sorbello Editore, pag.32)

Metodologia

Inizialmente si è iniziato con dei colloqui conoscitivi individuali, della durata di 45 minuti, avuti con i genitori, allievi e educatori. Questo ha permesso la conoscenza reciproca, del luogo e dei cavalli (mese di marzo)

Terminati i colloqui si è proposta una attività così composta

- Apertura della sessione, con il saluto ai cavalli
- Presa visione del cartellone per mezzo del quale veniva visualizzato, attraverso disegni, ciò che si sarebbe fatto, le cose permesse e quelle non permesse nell'approccio e lavoro con il cavallo
- Andare a prendere il cavallo con il quale si sarebbe fatta conoscenza
- Pulizia del cavallo
- Eventualmente portarlo con la longhina al prato a brucare l'erba
- Riportarlo presso il ricovero
- Salutare i cavalli e momento di congedo

Questo ha permesso agli allievi di fare la conoscenza del cavallo, di farsi conoscere, avere un contatto fisico, affettivo, visivo ed olfattivo, tattile, imparare il prendersi cura, non solo attraverso la pulizia, ma anche dando loro leccornie e portandolo a brucare al prato.

Per l'allievo che già montava a cavallo si è iniziato il lavoro da sella. Il cavallo scelto è stata Ingrid, cavalla saura.

Successivamente si è affiancato al lavoro di cura del cavallo, il lavoro a terra, all'interno del campo coperto, dove si è iniziato a familiarizzare, con il cavallo condotto a mano tramite longhina, le varie attività che avrebbero poi eventualmente svolto in sella (qualora l'utente fosse riuscito a salire in sella).

Verso il mese di maggio per quasi tutti gli allievi è venuto il momento di salire in sella.

Cavalli impiegati

- Ingrid; cavalla saura
- Jenny; pony baio scuro
- Nuvola; pony grigia

I cavalli sono stati scelti in base all'indole docile e paziente, e l'esperienza di lavoro, nonché il tipo di movimento.

La bardatura consiste in: sella inglese, capezza con longhina e solo successivamente redini legate alla capezza. Non si è utilizzata la testiera tradizionale per evitare che gli allievi potessero arrecare dolore alla bocca del cavallo.

Per 4 allievi le lezioni si sono svolte a livello individuale, mentre per due di loro si sono svolte con lavoro di coppia, dove a turno uno di loro era in sella, mentre l'altro conduceva il cavallo a mano e viceversa. Da sottolineare la capacità di arrivare ad aspettare il proprio turno di salire in sella, direzionare il cavallo verso l'esercizio proprio o dell'altro allievo, aspettare che il compagno finisse l'esercizio, il contatto attraverso il dare il cinque a fine lezione

Per l'allievo che già montava si è lavorato sulla guida autonoma del cavallo, attraverso l'uso attivo delle redini e prime esperienze al trotto, con cavallo alla longia. Ciò a cui si è dato importanza, in questo caso, è stato il tenere il contatto con il cavallo attraverso l'uso delle redini, e diventare, assieme al cavallo, protagonista della lezione.

La salita in sella è stata di tipo tradizionale, utilizzando uno sgabello, dato l'altezza della cavalla, sia per agevolare la salita, sia per evitare dolore alla cavalla durante la salita.

Per la discesa nella maggior parte dei casi è avvenuta tradizionalmente, indice di una buona consapevolezza dello spazio psichico posteriore, in un solo caso avveniva attraverso discesa con scavalcamiento anteriore.

Il lavoro iniziale a cavallo consisteva nell'adattarsi al movimento del cavallo filtrato dalla sella, che permette una diversificazione fra l'allievo e il cavallo, come diverso da se. Per tutta questa esperienza è stata ben accettata, come anche il Cap (protezione della testa). Contestualmente si è iniziato a provare a fare alcuni giochi a cavallo, quali le tazzine, da spostare da un paletto all'altro.

Tutti gli allievi sono stati esortati, con positivo successo al gioco delle tazze, questo per aumentare la concentrazione durante la sessione.

Passo successivo è stato, verso giugno, l'utilizzo delle redini, e di alcuni comandi semplici, come quello di far avanzare il cavallo oppure fermarlo. Ad alcuni è stato insegnato la direzionalità, cioè utilizzare le redini per fare cambiare direzione al cavallo.

Ogni risultato positivo raggiunto è stato sottolineato da apprezzamento.

L'uso delle redini, inoltre, ha aiutato a ridurre le stereotipie motorie delle mani.

In un caso si è proposto, oltre che la tecnica per avanzare e per fermare il cavallo, la capacità di direzionare il cavallo con riferimenti ambientali e i giochi in sella, quali: il giro del mondo, le sforbiciate e la marcia indietro.

Cinque allievi hanno aiutato a dissellare il cavallo a fine lavoro, aiutando a rimuovere la capezza (motilità grossolana) e riporre, accompagnati, la sella e la capezza, come anche l'andare a prendere autonomamente il cap e riporlo al proprio posto.

Sia in sella, sia a terra, si è riusciti a ridurre l'esuberanza dei ragazzi a favore di una maggiore concentrazione nell'effettuare gli esercizi richiesti. Anche nel gioco delle tazze, si è cercato di moderare l'esecuzione dell'esercizio, disincentivando il lanciare le tazze, o far svolazzare le bandierine davanti al cavallo, con la ricerca della precisione nel prendere i giochi e riporli con calma ed attenzione nel gioco successivo.

Non si superava mai la capacità attentiva dell'allievo, come anche si attendeva sempre che l'allievo fosse pronto per il successivo passaggio, o anche solo per salire in sella. Erano favorite tutte quelle dimostrazioni di affettuosità nei confronti del cavallo, quali coccole, e attenzioni, come anche si lasciava il tempo di capire e conoscere il comportamento del cavallo.

Impressioni generali

Inizialmente si era partiti solo con l'idea di far socializzare l'allievo con l'ambiente e con il cavallo, attraverso il prendersi cura dello stesso.

Si è invece riusciti a far salire in sella tutti i ragazzi, insegnando le basi del cavalcare e del relazionarsi con il cavallo, e tutti i ragazzi si sono dimostrati affettuosi e rispettosi dei loro cavalli.

Altro obiettivo raggiunto è stato la socializzazione fra ragazzi che nella vita di tutti i giorni non si frequentavano, creando una bella sinergia.

Obiettivi futuri

Di certo il periodo delle sessioni deve essere allungato, per permettere di poter svolgere un lavoro strutturato che va dal prendersi cura del cavallo, a sellarlo, montare, eseguire gli esercizi e disellare poi il cavallo e accompagnarlo in box.

Per quel che riguarda i momenti in sella progressivamente si incentiverà la guida autonoma, attraverso l'uso di giochi, ma anche con punti di riferimento posizionati all'interno del maneggio. Ove possibile si favorirà l'imparare il trotto battendo sella.

E poi la socializzazione sia fra allievi, sia fra allievo e cavallo, magari con la possibilità di mini sessioni che prevedano la presenza, in campo, di due allievi e due cavalli.