



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hästens biologi, 5 hp

2019

HÄSTARS FYSISKA OCH PSYKISKA HÄLSOEFFEKT PÅ MÄNNISKAN

**-En litteraturstudie om hästunderstödd terapi med
fokus på barn med autismspektrumtillstånd.**

Evelina Magnil

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella Thorell, Strömsholm

Seminariekurs i hästens biologi (HO0084) är en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att ge de studerande grundläggande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och relatera olika värden, samt redogöra för uppgift skriftligt och muntligt. Föreliggande arbete är således ett studentarbete på A-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

INNEHÅLL

Referat	- 3 -
INLEDNING	- 3 -
Problem	- 4 -
Syfte	- 4 -
Frågeställning	- 5 -
LITTERATURSTUDIE	- 5 -
Barn med autism.....	- 5 -
Fysisk och psykisk påverkan.....	- 6 -
Relationen till hästen	- 7 -
DISKUSSION	- 7 -
Slutsats	- 9 -
REFERENSER.....	- 9 -
Litteratur.....	- 9 -
Internet	- 10 -

REFERAT

Hästunderstödd terapi är en behandlingsform för personer med funktionsvariationer eller olika sjukdomstillstånd så som autism. Människor har ett speciellt band till hästar och många tycker det är socialt att umgås med djur. Hästen används främst idag som rid- och sporthäst och med ett samhälle som hela tiden förändras behöver hästarna följa med i utvecklingen framåt. Hästunderstödd terapi har en positiv påverkan både fysiskt och psykiskt på personer med speciella behov eller funktionsvariationer. Syftet med den här studien är att redogöra vilka positiva hälsoeffekter hästen har på människan. Detta för att få större förståelse för hästens användande inom rehabilitering och hästens betydelse inom terapin. Med vidare forskning kring detta skulle fler människor förespråka hästunderstödd terapi för barn som diagnostiserats med autismspektrumtillstånd. Detta genom att besvara frågeställningarna: På vilket sätt kan hästunderstödd terapi hjälpa barn med autismspektrumtillstånd till ökad koncentration och social förmåga? Hur påverkas barnens fysiska och psykiska hälsa av hästunderstödd terapi?

Med hjälp av hästunderstödd terapi ökar kroppens fysiska funktion hos människan. Ridning aktiverar många muskelgrupper och påverkar människokroppen på sådant vis att muskelstyrkan och rörligheten i kroppen ökar. Förmågan till att förbränna kroppsfett ökar och genom ridning ökar även syreupptagningsförmågan. De fysiska rörelserna som uppkommer med ridning och stallarbete har påvisats förbättra människokroppen på en mängd olika vis och minskar även risken för högt kolesterol och diabetes. Utöver den fysiska påverkan på människokroppen hjälper hästunderstödd terapi till ökat välbefinnande och bättre självkänsla. Många människor känner samhörighet till hästen och beskriver relationen till hästen likt att ha en vän. En form av hästunderstödd terapi kallat TR, therapeutic horseback riding, som är en blandning mellan anpassning i stallmiljö, lära känna hästen, ridning och lek har visat på en positiv påverkan på barn med autism. Barnen fick efter genomgången terapi lättare att anpassa sig till skolmiljö och ökade sin toleransnivå. En annan form kallat EAA, equine assisted activities, där det största fokuset ligger på att hantera hästen och vistas i stallmiljö visar på en stor förbättring på den mentala hälsan och den emotionella förmågan hos barn som diagnostiserats med autismspektrumtillstånd.

Studiens slutsats är att barn som diagnostiserats med autismspektrumtillstånd får med hjälp av hästunderstödd terapi lättare att hålla sig koncentrerad och ökar även sin sociala förmåga. Barnens fysiska och psykiska hälsa förbättras genom ökad blodcirkulation, förbättrad syreupptagningsförmåga och deras balansen blir bättre. Den mentala hälsan hos barnen påverkas positivt då barnen ökar sitt välbefinnande och får en bättre självkänsla.

Nyckelord: Autism, Ridterapi, Funktionsvariation

INLEDNING

Många människor känner glädje av att vara med djur. Att umgås med djur är socialt och får människor att må bättre både psykiskt och fysiskt (Silfverberg et al. 2011). I en studie gjord av Silfverberg et al. (2011) skriver de om användandet av djur inom vård och omsorg samt rehabilitering av människor över hela världen. Däribland hästen som haft en stor betydelse för människan. Hästar har funnits vid människors sida i mer än 6000 år och har haft en rad olika betydelsefulla funktioner (Andersson 2015). Hästar har genom tiderna använts till dels jakt och jordbruk. Detta har skapat en nära relation mellan människan och hästen. Synen på hästen som varelse har såklart ändrats genom olika sekel och vart efter samhället förändras, förändras hästens betydelse likaså. (Silfverberg et al. 2011)

I studien gjord av Silfverberg et al. (2011) belyser de att hästen främst används som rid- och sporthäst men har på senare tid spelat en stor roll inom friskvård och rehabilitering. Hästunderstödd terapi har i Sverige och övriga Europa använts som behandlingsform för personer med funktionsvariationer eller olika sjukdomstillstånd. Silfverberg et al. (2011) beskriver hästunderstödd terapi som en behandlingsform där ridning och andra aktiviteter kopplat till hästen används i terapeutiskt syfte. Det finns många olika sjukdomstillstånd där hästar används som terapi och rehabilitering. Denna litteraturstudie kommer att fokusera på barn som diagnosticerats med autismspektrumtillstånd. Autism är en utvecklingsneurologisk funktionsnedsättning som påverkar hjärnans sätt att hantera information. Autism kommer ofta ihop med andra psykiska eller fysiska sjukdomar så som ångest, sömnstörningar, inlärningssvårigheter eller intellektuell funktionsnedsättning (1177 vårdguiden 2018). I en studie gjord av Lanning et al. (2014) skriver de om autism utifrån en diagnos kallat Autismspektrumtillstånd (AST) som innefattar autistiska syndrom, aspbergers syndrom och autismliknande tillstånd. I samma studie beskriver de även att barn med autismspektrumtillstånd inte uppför sig som andra barn i deras ålder, de har svårare att skapa social kontakt, förstår inte samhällets normer eller personliga gränser.

I en studie gjord av Ward et al. (2013) tar de upp användandet av djur inom terapi, även kallat animal-assisted therapy (AAT), som fått en stor spridning runt om i världen. En form av AAT är therapeutic horseback riding (TR) som ökat dramatiskt de senaste fyra åren. TR innefattar en mångsidig upplevelse där patienterna får träna på sin egen förmåga att hålla fokus, lyssna och kunna ta emot instruktioner. Ward et al. (2013) förklarar att TR även bidrar till träning av kroppskontroll och förmågan att kommunicera med såväl instruktörer som hästar. I en annan studie tas förkortningen EAT, equine assisted therapies, upp. EAT är enligt Lanning et al. (2014) en form av psykiska aktiviteter där patienter får tillbringa tid i stallmiljö tillsammans med hästen. Motsatsen till EAT kallas för EAA, equine assisted activities, och innebär att patienterna utför praktiska moment i stallet så som mockning, köra kärror eller rida. Dessa två grupper går under namnet EAAT, Equine assisted activities and therapies. I ytterligare en studie gjord av Kern-Godal et al. (2016) nämns en till förkortning kopplat till ridterapi, HAT (Horse-assisted therapy). Studien förklarar HAT som psykoterapi där hästar på något vis är inblandade och som skapar en tredimensionell relation mellan patient, häst och terapeut.

Problem

Hästen utför en viktig del i många människors liv och har en hälsofrämjande effekt på människan både fysiskt och psykiskt (Silfverberg et al. 2011). Med vidare forskning skulle fler människor förstå hästens betydelse och dess positiva påverkan inom rehabilitering. Detta skulle göra att fler människor förespråkar hästunderstödd terapi för barn med funktionsvariation.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att samla information från tidigare forskning kring hästars användande inom hästunderstödd terapi och rehabilitering. För att förtydliggöra varför hästar är ett bra hjälpmedel för barn med funktionsvariation.

Frågeställning

På vilket sätt kan hästunderstödd terapi hjälpa barn med autismspektrumtillstånd till ökad koncentration och social förmåga?

Hur påverkas barnens fysiska och psykiska hälsa av hästunderstödd terapi?

LITTERATURSTUDIE

Barn med autism

I studien gjord av Ward et al. (2013) deltog 21 stycken barn från förskoleklass till femteklass. Det var 15 stycken flickor och 6 stycken pojkar och alla var diagnostiserade med autism. Studien ägde rum på ett ridcenter i Williamsburg i Virginia. På centret delades deltagarna upp i olika grupper baserat på hur stora grupper de är vana att vara i hemma i deras skolmiljö. Under studiens process mättes deltagarnas beteende med hjälp av Gillian Autism Rating Scale (GARS-2) och Sensory Profile School Companion (SPSC). Dessa två mått mättes av en lärare som kände deltagarna sedan innan. Deltagarnas beteende mättes innan terapin började samt när terapin hade nått sitt slut vid vecka 30 och det mättes även under vecka 6, 16, 23 och 26. Studien var uppdelad i tidsperioder som började med sex veckors TR följt av sex veckors uppehåll, fyra veckors TR följt av sex veckors uppehåll och som avslut åtta veckors TR. Innan en sådan period kunde börja intervjuades deltagarnas lärare för att ta reda på elevernas speciella behov, kommunikationsförmåga, beteende och före detta erfarenhet av stora djur. Detta gjordes för att kunna para ihop rätt häst med rätt deltagare. De TR lektioner som ägde rum i Ward et al. (2013) studie delades upp i fyra olika steg. Det första steget innebar anpassning till stallmiljö med lättare stallkötsel och borstning av hästar. Steg två innefattade uppstigningar på häst följt av tyst ridning där deltagarna fick chans att lära känna hästen. Steg tre inkluderade ridningar under instruktioner och steg fyra var avslutning med en rolig lek samt tid för deltagarna att säga hejdå till sin häst. Resultaten från denna studie visade en signifikant skillnad över tid med hjälp av GARS-2 och SPSC. Skalan ändrades från ”mycket troligt autistisk” till ”eventuellt autistisk”. Deltagarnas föräldrar ansåg att sina barn blev mer öppna och villiga att kommunicera med sina medmänniskor. De lärare som deltagarna hade i sin vanliga skolmiljö ansåg sina elever få bättre koncentrationsförmåga och ökad toleransnivå. Studiens resultat anses preliminära på grund av det låga antalet deltagare och brist på kontrollgrupp. Däremot påpekar Ward et al. (2013) att studien tillsammans med tidigare liknande studier visar att TR är ett bra alternativ och borde ses som en väl fungerande terapiform för barn med autism.

I studien gjord av Lanning et al. (2014) deltog 25 stycken barn i åldrarna 4 till 15 år där alla var diagnostiserade med autismspektrumtillstånd. Deltagarna var uppdelade i två behandlingsgrupper. Den ena gruppen bestod av 12 stycken pojkar som under 12 veckors tid deltog i en social umgängeskrets, som träffades en gång i veckan där deltagarna fick träna på att hålla ögonkontakt, skapa vänner, visa empati och sympati, vara en vän, spela kort och lära sig identifiera känslor. Den andra gruppen bestod av fyra flickor och nio pojkar som under 12 veckors tid fick genomgå EAA där de sedan fick individuell eller parvis en timmes långa lektioner. Störst fokus låg på att hantera hästen och göra lättare stallsysslor än att rida. För att kunna mäta eventuella förändringar hos deltagarna i Lanning et al. (2014) studie samlades data in vid fem tillfällen med hjälp av Pediatric Quality of Life 4.0 (PedsQL), Health-related quality of life (HRQOL) och Child Health Questionnaire (CHQ). Dessa mätverktyg mäter den fysiska, känslomässiga och den sociala funktionen hos deltagarna samt deras skolförmåga. Efter att deltagarna genomgått 12 veckor av respektive behandling samlades data in. På grund av svårigheter i kommunikation kunde inte all data samlas in. Endast 8 av 12 resultat från den

sociala umgängeskretsen kunde samlas in och endast 10 av 13 resultat från EAA. Data från umgängeskretsen visade på att deltagarna ökade sin sociala och emotionella förmåga samt fick förbättrad mental hälsa. Data från EAA visade att deltagarna fick bättre självkänsla, ökad allmän hälsouppfattning och bättre fysisk funktion. Föräldrarna till de barn som deltog i både umgängeskretsen och EAA ansåg sina barn kommunicera bättre och ha lättare i skolan efter de 12 veckorna. Lanning et al. (2014) menar utifrån sin studie att det är 75% chans att ett barn som genomgår EAA förbättrar sin fysiska och sociala funktion. Slutsatsen från denna studie visar att det totala resultatet är positivt och påvisar att hästar är till hjälp för barn med autism. Dock är det desto svårare att påpeka hur relationen mellan människa och häst påverkar. Lanning et al. (2014) menar på att relationen mellan människa och häst är något som det skulle behöva ytterligare forskning på för att förstå och kunna förklara vilken betydelse det har på människan.

Fysisk och psykisk påverkan

I en studie gjord av Kang et al. (2013) beskrivs ridningens positiva påverkan på människokroppen. Ridning aktiverar många muskelgrupper och påverkar människor på sådant vis att muskelstyrkan och rörligheten i kroppen ökar samt förmågan att bränna kroppsfett blir större. Kang et al. (2013) inkluderade tio kvinnor och tio män i sin studie där alla var i tjugofemårsåldern. Ingen av dem hade tidigare erfarenhet av ridning. Under studiens gång användes en SRider som en kompletterande utrustning istället för en häst. SRider har ett sadelformat utseende vilket gör att deltagarna får uppleva hur det är att sitta till häst. Innan studien påbörjades gjorde ett test på alla deltagare där deras fysiska nivå, flexibilitet, styrka och muskelfunktion mättes. Deltagarna fick sedan genomgå en åtta veckors period med ridövningar under 45 minuter tre gånger i veckan samt grundläggande fysisk träning en gång i veckan. Deltagarna fick genomgå tre olika typer av tester med utformade övningar. Först grundläggande fysisk förmåga, sedan muskelstyrka och till sist flexibilitet och stabilitet i bål, länd och ryggmuskulatur. Kroppssammansättningen och den fysiska konditionen hos deltagarna mättes en gång i veckan. Flexibilitet och muskelstyrka mättes efter vecka åtta. Resultat från Kang et al. (2013) studie visar att kroppssammansättningen och den fysiska konditionen samt bål, rygg och ländmuskulatur blev bättre efter fyra veckor. Dock kunde en tydligare skillnad ses efter åtta veckor. Kroppsfetter minskade med 8,4% efter fyra veckor men minskade betydligt mer efter åtta veckor då kroppsfetter hade minskat med 17,4%. Detta menar Kang et al. (2013) även minskar risken för högt kolesterol och diabetes. Efter att deltagarna genomgått perioden på åtta veckor syntes även skillnad på deltagarnas greppkraft med 34,7%, deras ryggmuskulatur ökade med 39,8%, bålstabilitet och flexibilitet ökade med 148,1%, de explosiva musklerna som användes vid exempelvis intervaller ökade med 20,6%, muskulaturen i ländryggen ökade med 67,16% och syreupptagningsförmågan ökade hos deltagarna med 8,4%. Kang et al. (2013) skriver i studiens slutsats att rörelser likande ridning har en effektiv påverkan på människokroppen och menar på att utrustning så som SRider kan hjälpa barn med funktionsvariation att förbättra deras fysiska förmåga.

I en studie gjord av Håkansson et al. (2009) deltog personer med nack- och ryggproblem. Deltagarna fick behandlingen EAT (equine assisted therapy) som var belagd på fem olika ridanläggningar i Sverige under ledning av en personlig tränare och en ridinstruktör. Antalet deltagare i studien varierade men som mest deltog 28 stycken varpå 15 behandlades individuellt och 13 stycken red i grupp. Behandlingen var individanpassad och tillämpades efter varje enskild persons behov. Mål med behandlingen sattes upp tillsammans med deltagaren, den personliga tränaren och ridinstruktören. Tiden som deltagarna var under behandling varierade mellan 0,5 – 12 månader där 3,5 månad var vanligast. Under den tiden

gjorde varje deltagare omkring 2 – 32 behandlingstillfällen där varje tillfälle varade mellan 5 – 45 minuter beroende på deltagarens tillvaro. Ridningen utfördes oftast i ridhus eller ute i paddock 1 – 2 gånger i veckan. Data från studien som Håkansson et al. (2009) gjorde samlades in genom loggbok, telefonsamtal, Visual Analogue Scale (VAS) och filmer. Loggbok fördes efter varje genomgången ridpass där deltagarna fick ange behovet av hjälp under ridpasset, ändringar när det gäller kroppskontroll, om sömnen är bättre eller om de känner mindre smärta samt om de känner mindre ångest och hur de upplever sin självkänsla. Telefonsamtal under tiden behandlingarna pågick spelades in och sparades. VAS användes för att uppskatta smärta, ångest, självkänsla, sömn och kroppskontroll med en skala från 0 – 100 där 0 = inga symptom och 100 = värsta tänkbara symptom. Till sist dokumenterades deltagarnas ritter med film. Filmen användes inte till någon analys eller var något som påverkade resultatet på studien utan filmerna visades främst för deltagarnas egna del. Totalt avslutade 24 personer behandlingen medan fyra personer hoppade av på grund av smärta eller rädsla att ramla av. Data visade på att självkänslan hos deltagarna ökade likaså kroppskontroll och sömn. Alla deltagare upplevde någon form av smärtlindring däremot ansåg sig ingen vara helt fri från kroppslig smärta. Det som togs upp främst i de loggböcker som skrevs var att deltagarna upplevde mindre spänningar i kroppen, deltagarna fick bättre balans och ansåg sig få ett bättre välbefinnande. Många exempel på glädje och tillfredsställelse uppkom ofta i böckerna och deltagarna kände sig avslappnade efter ridningen. Håkansson et al. (2009) menar i sin studie att ridlektionerna aktiverar deltagarna både fysiskt och mentalt samt ökar koncentrationen. Studiens slutsats påpekar att ridterapi förbättrar människors hälsa genom de fyra punkterna kroppskontroll, kompetens, känslor och miljö.

Relationen till hästen

I en studie gjord av Kern-Godal et al. (2016) deltog åtta personer mellan 20 och 30 år. Alla deltagare kom från ett behandlingshem för drogmissbrukare. I studien deltog fyra kvinnor och fyra män där några var diagnostiserade med ADHD, en med depression och en med personlighetsstörningar. Alla deltagare fick genomgå HAT (horse-assisted therapy). Data från deltagarnas uppfattningar om HAT samlades in över en tio veckors period. Detta gjordes genom intervjuer som spelades in och sedan transkriberades. Intervjuerna analyserades därefter i sex steg. Analysen visade på tre huvudområden, relationen till hästen, känslomässig effekt och sakkunskap där relationen till hästen var det största temat. Orden som kom upp flest gånger under analysen var glad, lugn och trygg. Kern-Godal et al. (2016) skriver i sin studie att efter genomgången HAT kände de flesta av deltagarna en samhörighet med hästarna. Deltagarna i studien ansåg att relationen till hästarna var speciell, ömsesidig, kommunikativ och som att ha en vän. Några av deltagarna kände en ökad lycka när de umgicks med hästarna. Deltagarna menade på att hästarna accepterade dem oavsett bakgrund. Kern-Godal et al. (2016) beskriver även i sin studie att några av deltagarna bestämde sig för att lyckas göra klart sin behandling på det behandlingshem de kom från tack vare HAT. Kern-Godal et al. (2016) beskriver i studiens slutsats att relationen mellan häst och människa hade en positiv påverkan på deltagarna. Slutsatsen påpekar även att relationen hade en stor påverkan till en lyckad behandling. Kern-Godal et al. (2016) menar också för att förstå sambandet mellan människa och häst och hur det kan tillämpas i terapin skulle fler studier behöva göras.

DISKUSSION

Syftet med denna litteraturstudie var att ta reda på om hästunderstödd terapi kan hjälpa barn med autismspektrumtillstånd till ökad koncentration och social förmåga samt på vilket sätt hästunderstödd terapi förbättrar barnens fysiska och psykiska hälsa. I studien gjord av Ward et

al. (2013) visar resultaten en signifikant skillnad på barnens beteende. Barnens sociala förmåga ökade och de hade lättare att koncentrera sig i klassrummet. Barnens föräldrar upplevde sina barn mer kapabla till att socialisera sig med omvärlden. En väl genomförd studie med bra uppbyggnad som gör den trovärdig. För att få studien ännu mer trovärdig skulle den behövs göra över en längre tid. För framtida studier kan det vara bra att låta mer jämnåriga barn delta då det kan skilja sig mycket i åldrarna hos barn. Studien sträcker sig över en relativt lång period där ett tydligt resultat syns i slutet av perioden med resultat efter redan sex veckor. I studien fick barnen rida i grupper som var anpassade efter vad de är vana från skolan vilket gjorde att de kunde utvecklas på ett positivt sätt. De fick även en häst som passade deras behov. Studien visar att en lyckad ridterapi för barn är att ha en individuell plan för vad barnet behöver och se till att de får de bästa förutsättningarna för att lyckas med sin terapi. Liknade resultat påvisades Lanning et al. (2014) studie där deltog ett tjugotal barn och resultaten var positiva och föräldrarna upplevde att deras barn kommunicerade bättre och hade lättare i skolan. Denna studie är väl genomförd och har en bra uppbyggnad vilket gör att den känns trovärdig. Även i denna studie precis som i Ward et al. (2013) parades barnen ihop med en lämplig häst. Några av deltagarna kunde inte genomföra hela studien på grund av bristfällig kommunikation. Detta är något att räkna med när det gäller barn med autism. De kan ibland ha svårt för vissa situationer och då behöver terapin anpassas efter deras önskemål. Studien påvisar liknande resultat som föregående. Ridterapi har en positiv påverkan på barn med autism och personer i deras närhet upplever förändringar. Att tänka på är att ridterapi bör anpassas väl efter barnets behov. I Ward et al. (2013) studie ville författarna även se om ändringar skedde om uppehåll hölls i ridterapi. Resultaten visar att den positiva effekten av ridterapi behöver kontinuerligt upprepas. Däremot visade resultaten snabbt positivt igen efter att barnen återgått till ridterapi. I både Ward et al. (2013) och i Lanning et al. (2014) studie skulle det vara önskvärt med en kontrollgrupp eller likande för att öka trovärdigheten, alternativt en objektiv person som inte har inblick i studien. Dessa två studier ger en bra grund inför framtida studier inom detta ämne.

I studien gjord av Kang et al. (2013) mäts människors fysiska påverkan av ridnings övningar. I studien används en så kallad SRider som är ett verktyg som liknar att sitta på en häst. Detta gör de möjligt för människor som inte vågar rida på stora djur att utföra ridnings lika rörelser. Det visar även vilken bra träning ridning kan vara. Studien är väl utformad och texten är lätt att hänga med i och resultaten förtydligas genom olika bilder vilket gör det lätt att hänga med på den positiva påverkan rörelserna har på människokroppen. I denna studie deltar ett tjugotal personer i 20 års åldern. Intressant hade varit om studien hade haft en större spridning med fler deltagare i olika åldrar för att se om resultatet hade blivit det samma. Svårt att säga om denna studie kan besvara ifall ridterapi förbättrar barns fysiska förmåga utifrån studiens utformning. Däremot tyder det på att människokroppen stärks av att rida även om just denna typ av studier skulle behöva bli fler. I Håkansson et al. (2009) studie tar författarna upp påverkan från ridningen på människor med rygg och nackproblem. Många av de deltagande personerna ansåg få mindre smärta och fick mer rörlighet i kroppen. Studien kunde inte genomföras av alla deltagande på grund av smärtor och rädslan av att ramla av. Det är något som gör studien mindre trovärdig. De flesta av deltagarna hade en positiv upplevelse från ridterapi men för att få resultaten trovärdiga skulle studien behövas utformas bättre och bli mindre diffus. Författarna i studien menar på att ridlektionerna aktiverar deltagarna både fysiskt och psykiskt. Deltagarna i denna studie är betydligt äldre än vad barnen i de första studierna var men ridning oavsett ålder aktiverar barnen fysiskt och psykiskt samt ökar koncentrationen vilket både Håkansson et al. (2009) och Ward et al. (2013) tar upp i sina studier. Håkansson et al. (2009) beskriver även i sin studie att deltagarna fick bättre självkänsla efter ridningen, de kände glädje och fick bättre välbefinnande.

I Kern-Godal et al. (2016) studie där volontärer med tidigare drogmissbruk deltog i hästunderstödd terapi betonar deltagarna relationen till hästen och att de kände sig lugna, glada och trygga i hästarnas miljö. Denna studie visar tydligt att hästar inte bryr sig om vilken bakgrund människor har eller hur de ser ut. Studien i sig är väl utformad men resultaten blir något omformulerade då det är baserade på deltagarnas känslor och egna upplevelser. För att få förståelse för hur hästen påverkar människans mentala hälsa skulle mera forskning behöva göras. I Kern-Godal et al. (2016) studie påpekar även deltagarna vikten av att känna samhörighet med ett djur och att känslan kan jämföras med att få en vän.

Många av de barn som diagnostiseras med autismspektrumtillstånd har ofta svårt med övriga motoriken i kroppen och kan då med hjälp av ridningen förbättra den. Lanning et al. (2014) menar att barnen får med hjälp av ridningen bättre kroppskontroll och kan få lättare att styra sina egna rörelser eftersom ridning aktiverar många muskler. I Kang et al. (2013) studie står det tydligare på vilket sätt ridningen stärker muskulaturen i kroppen. Studien lyfter fram ridningen som en aerob träningsform där många olika muskelgrupper används. För att få balans i sadeln och kunna sitta med en god hållning aktiveras mag- och ländmuskulaturen. Rotationen som uppstår i sadeln vid ridning ökar rotationen av bäckenet vilket i sin tur leder till mer rörlighet i höft och bäcken. I och med att många muskelgrupper används ökar kroppens förmåga till syreupptagning och blodcirkulationen ökar. Barn som är diagnostiserade med autism är ofta oförstådda och många människor runt om kring vet inte hur de ska hantera situationer där de möter på barn med funktionsvariationer. Med hjälp av hästar och stallmiljö kan barnen känna sig förstådda och känna att de tillhör samhället. Hästarna skapar en lugn miljö som är lätt att lära i och där barnen får chansen att träna på sin egen förmåga att kommunicera och öva sin fysiska förmåga. För människor som vistas i stallmiljö och håller på med hästar kan förstå vikten av att använda hästar inom ridterapi. Mera forskning kring detta ämne behövs för att öka förståelsen för användning av hästar inom terapi.

Slutsats

Barn som diagnostiserats med autismspektrumtillstånd får med hjälp av hästunderstödd terapi lättare att hålla sig koncentrerad i andra sammanhang som till exempel i skolan. Barnen kan även med hjälp av hästunderstödd terapi öka sin sociala förmåga gentemot sina medmänniskor då de känner samhörighet med hästen vilket speglar av sig i andra delar av livet. Barnens fysiska och psykiska hälsa förbättras genom ökad blodcirkulation, förbättrad syreupptagningsförmåga och deras balansen blir bättre. Den mentala hälsan hos barnen påverkas positivt då barnen ökar sitt välbefinnande och får en bättre självkänsla.

REFERENSER

Litteratur

Andersson, D. (2015). *Hästar som terapi inom humanvården – hälsoeffekter och risker*. Sveriges lantbruksuniversitet. Veterinärprogrammet. (Kandidatarbete 2015:32)

Filipsson, E., Flamander, C., Pärn-Yngwe, L. (2008). *Rehabilitering av människor med hjälp av djur*. Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för husdjurens miljö och hälsa/Etologi och djurskyddsprogrammet. (Studentarbete 2008)

Håkansson, M., Möller, M., Lindström, I., Mattsson, B. (2009). The horse as the healer – A study of riding in patients with back pain. *Journal of Bodywork and movement therapies*, vol. 13 ss. 43-52.

Kang, S-R., Yu, C-H., Jung, G-Y., Moon, D-A., Park, S-Y., Kim, J-J., Kwon, T-K. (2013). Analysis of the indoor horseriding exercise equipment on the young people. *Journal of precision engineering and manufacturing*, vol. 14, ss. 1471-1478.

Kern-Godal, A., Brenna, H, I., Kogstad, N., Arnevik, A, E., Ravndal, E. (2016). Contribution of the patient-horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences. *Journal of Qualitative studies on health and well-being*, vol. 11. ss. 1-12

Lanning, B, A., Matyastik Baier, M, E., Ivey-Hatz, J., Krenek, N., Tubbs, J, D. (2014). Effects of equine assisted activities on autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, vol. 44, ss. 1897-1907.

Silfverberg, G. & Tillberg, P. (2011). *Ridterapi – fakta och framtid*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola. (Arbetsrapportserie, 2011:75).

Ward, S, C., Whalon, K., Rusnak, K., Wendell, K., Paschall, N. (2013). The association between therapeutic horseback riding and the social communication and sensory reactions of children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, vol. 43, ss. 2190-2198.

Internet

1177 vårdguiden (2018). *Autism*. <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Autism/>. [Hämtad 2019-02-19]