

Fysisk aktivitet og funksjonshemning

Ridning for alle



Utgitt av:

Beitostølen Helse- og idrettscenter
Læringscenteret

2001

Forfattere:
Ellen Trætteberg

Redigering:
Martin Sæbu

Utgiver:
 Læringscenteret

ISBN: 82-486-0910-3

© Læringscenteret 2001

Forord

Dette heftet er ett av flere som går inn i en serie som har fått navnet FYSISK AKTIVITET OG FUNKSJONSHEMNING. Denne serien har som mål å beskrive ulike fysiske aktiviteters muligheter for alle, med spesiell vekt på tilpasninger til personer som har en form for funksjonshemning.

Alle har et forhold til fysisk aktivitet og et behov for å bruke og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet. En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid alltid mange forskjellige måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i disse aktivitetsheftene er derfor på aktivitetens muligheter, dens utforming i forhold til gitte forutsetninger.

Aktiviteters grunnleggende ide og særpreg kan beholdes selv om skrevne og uskrevne regler, utstyr, organisering, instruksjonsmåter m.v. endres/tilpasses. Det sies ofte at med pågangsmot og kreativitet kan det meste løses. Dette er for enkelt. Det er et viktig arbeid å samle de erfaringer og den kunnskap som brukere selv og andre, ofte møysommelig, har kommet frem til gjennom praksis med aktivitet. Disse heftene tar derfor sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpasninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner med forutsetninger. Men vi tror selve tilnæringsmåten med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve aktiviteten, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å prøve, velge aktivitetsform og komme i gang.

Heftene er laget som en innføring for alle som ønsker å komme i gang med den aktuelle aktivitet, enten det er potensielle utøvere, instruktører, lærere eller andre. Vi har forsøkt å rekruttere de miljøer og personer som har mest erfaring med tilpasning av den aktiviteten som det enkelte hefte handler om til å skrive om det. Beitostølen Helse- og idrettsenter har f.eks. gjennom mange år samlet mye erfaring med en rekke aktiviteter for mange personer med en stor variasjon av forutsetninger. Disse erfaringene vil mange av heftene bygge på, ved siden av erfaringer som enkeltbrukere, organisasjoner, instruktører og andre har samlet gjennom sin virksomhet.

Det er vårt håp at disse heftene skal inspirere brukere til å komme i gang med aktivitet i sitt eget lokalmiljø og at lærere, instruktører, pårørende og andre kan få inspirasjon til å bistå i den grad det er nødvendig. Det vil slik bli samlet stadig nye erfaringer, og det er vårt håp at disse kan komme til nytte i en senere revidering av disse heftene. Vi er derfor svært interessert i å få reaksjoner, forslag, tips til disse heftene slik at de kan utvikles til å bli et stadig nyttigere produkt for dem det angår.

Lykke til, og velkommen til samarbeid.



Beitostølen Helse- og idrettsenter
November 2001

Innholdsfortegnelse

Ridning for funksjonshemmede	5
Innledning	5
Noen sentrale begreper	5
Ridning for alle?	6
Hvorfor ridning?	7
Hest i skolen	7
Konkurranser	7
Utstyr og hjelpemidler	8
Hva skjer med rytteren under ridning?	11
Eksempler på tilrettelegging for ulike grupper	12
Ryttere med Cerebral Parese (CP)	12
Ryttere med Multipel Sclerose (MS)	13
Ryttere som har hatt hjerneslag	13
Ryttere med ryggmargskade	14
Ryttere som har hatt polio	14
Ryttere med muskelsykdommer	14
Ryttere med leddlidelser	15
Ryttere med muskel-skjelettlidelser	15
Ryttere med amputasjoner	16
Ryttere med epilepsi	16
Ryttere med synshemning	16
Ryttere med utviklingshemning	16
Ryttere med atferdsvansker	16
Ryttere med hørselhemning	17
Sikkerhet	17
Utdanning	17
Litteratur	18
Adresser	18
Vedlegg	20

Ridning for funksjonshemmede

Innledning

Ridning er i de senere år blitt mer og mer utbredt, også for funksjonshemmede, både som mosjonsridning, konkurranse- og terapiridning. Det er imidlertid ikke nytt at funksjonshemmede rir. Foruten at ridning er en av våre eldste idretter, har hesten gjennom tidene vært det mest alminnelige fremkomstmiddel. At ridning også gir treningsutbytte, finnes det beretninger om langt tilbake i historien. Hippokrates (460 f. Kr.) hadde tro på ridekunsten, som sunnhet både for legeme og sjel.

I vår tid har nok den store inspirasjonskilden vært den danske dressur-rytter Lis Hartel. Som internasjonal konkurranserytter fikk hun polio, men via rullestol og krykker kom hun seg opp på hesten igjen og fortsatte sin karriere med bl.a. sølv i olympiadene i 1952 og 1956. Snart etter begynte mange funksjonshemmede i Norden å ri. I Norge var pioneren fysioterapeut Elsebeth Bødtker, konkurranserytter samtidig med Lis Hartel. Etter hvert som hun begynte å bruke ponniene sine i behandlingen av Cerebral Parese-og poliobarn, oppnådde hun så gode resultater at ridning ble godkjent som en behandlingsform i begynnelsen av 60-årene.



Foto: Jan Johansen

Siden dette har Rikstrygdeverket refundert terapiridning etter visse regler ("Fagforum for terapiridning", se "[Adresser](#)" bak i heftet). En av dem er at ridningen skal ledes av fysioterapeut. Det er imidlertid også vanlig praksis at fysioterapeut og rideinstruktør samarbeider. Videre skal kommunelege 1 uttale seg skriftlig til trygdekontoret om rideskolens tilbud om terapiridning.

En del rideskoler/ridesentre arrangerer ridning for funksjonshemmede som mosjon-, tur- og konkurranseridning. Noen rideklubber har egen gruppe for "handicap-ridning". Ved andre rideskoler er funksjonshemmede integrert både i rideundervisning og klubb. Det er imidlertid et problem at personell ved rideskolene vet for lite om funksjonshemmede, om deres sykdommer/skader, muligheter og begrensninger.

Dette heftet er ment som en enkel veiledning for fagpersonell som arbeider med ridning, og som en orientering for andre interesserte. Det er på ingen måte noen detaljert beskrivelse, men gir en oversikt over [utstyr og hjelpemidler](#), og litt om hva som [skjer med rytteren under ridning](#). Videre følger eksempler på [tilrettelegging for ulike grupper av mennesker med funksjonshemming](#), som kan ha glede og nytte av å ri. [Sikkerhet](#) under ridning utgjør et eget kapittel.

Dessuten inneholder heftet generell informasjon om [utdanningsmuligheter](#) for de som ønsker å gi tilbud til funksjonshemmede ryttere.

For de som ønsker ytterligere informasjon, viser vi til [litteraturliste](#) og [adresser](#) bak i heftet.

Noen sentrale begreper

Ridning for funksjonshemmede

Tidligere kalt "handicap-ridning". Fritidstilbud tilpasset funksjonshemmede ryttere. Ridningen bør drives av en ridelærer.

Terapiridning

Ridning som behandling, rekvirert av lege, bidrag gjennom trygdeverket. Fysioterapeut er ansvarlig for ridningen. Som i annen behandling, kreves en kontinuerlig vurdering av dosering og virkning, med hensyn til hyppighet, varighet, intensitet og øvelsesutvalg. Begrepet terapiridning blir også brukt innen barnevern og psykisk helsevern.

Hippoterapi

En spesiell behandlingsmetode innen terapiridning. Behandlingen er individuell. Det brukes ikke sal, og pasienten plasseres i ulike utgangsstillinger på hesten, ut fra symptomer og hva man i det enkelte tilfelle ønsker å oppnå.

Ridning for alle?

Ridning er en sport mange funksjonshemmede kan være med på. En forutsetning er imidlertid at rytteren kan sitte ved egen hjelp, selv om enkle hjelpemidler kan benyttes. Når det gjelder barn kan krav til sittebalanse fravikes noe, idet det gjerne er lettere å støtte små barn på små ponnier enn voksne på store hester. Man må aldri på noen måte binde rytteren fast i salen!

- Videre må rytteren ha en viss bevegelighet i hofteledd og ryggens ledd slik at han klarer å sitte på en hest. Rytteren må ikke ha sykdom eller skade av en slik art at ridning ytterligere kan forverre tilstanden
- Det er fullt mulig å ri uten ben og armer, idet vektjusteringer som virker gjennom rytterens sete er det viktigste man styrer hesten med
- Svake, små ryttere kan i noen tilfelle ri med bakrytter. Det vil si en person som sitter bak rytteren og støtter ham. Bakrytteren kan også hjelpe rytteren til en heldig sittestilling. Hesten må da være trent til å ha to personer på ryggen

Risiko, sikkerhet og eventuell dosering må vurderes individuelt i forhold til funksjonshemming og eventuell rehabiliteringsfase. Det er vanskelig å si noe generelt om ridning er forsvarlig eller ikke, og vi kan her bare gi visse retningslinjer.

Hvem bør ikke ri?

- Ryttere uten tilstrekkelig muskelkraft og sittebalanse må vurderes i forhold til sikkerhet og risiko
- Personer med så nedsatt balanse at det er umulig å følge hestens bevegelser, bør ikke ri
- Ridning frarådes ved liten hodekontroll
- Utilstrekkelig bevegelighet i ledd, spesielt i rygg og hofter, kan umuliggjøre ridning. Dette gjelder for eksempel betydelige feilstillinger, kontrakturer og avstivete ledd
- Ustabile ledd, særlig i ryggen, kan også være en risiko ved ridning, fordi deler av nervesystemet kan affiseres. Dette gjelder særlig øvre nakkeledd
- Ved såkalte neurologiske utfallssymptomer (dvs. smerter eller andre fornemmelser strålende nedover en arm eller et ben som tegn på affeksjon av nervesystemet), bør ridning avbrytes

Hvem bør være ekstra forsiktig?

Med forsiktighet menes for eksempel vurdering i valg av hest, gangart, øvelser, hyppighet, varighet og intensitet i ridningen. Ved tvil bør det søkes råd hos lege eller fysioterapeut.

- Alle ryttere med leddproblemer av forskjellige årsaker, særlig i rygg- og hofteledd, bør være ekstra forsiktige med ridning. Mennesker som bruker korsett bør rådføre seg hos lege om de bør ri med eller uten korsett
- Mennesker som er operert i rygg eller hofte bør søke råd om tidspunkt for å gjenoppta eller begynne med ridning
- Økende smerter i forbindelse med ridning bør ikke forekomme
- Ved benskjørhet i lettere grad må det utvises forsiktighet. Ved større grad av benskjørhet frarådes ridning
- Epilepsi må vurderes individuelt med hensyn til anfallstype, frekvens og aura. Ridelæreren må vurdere hvordan hesten kan reagere på et eventuelt anfall hos rytteren

Hvorfor ridning?

Hensikt og målsetting med ridning er individuell og variert ut fra den enkeltes funksjonshemming, muligheter og interesser. Mange vil nok drømme om engang å kunne mestre hesten alene, ta seg frem utenom vei og sti, klatre til fjellets topp eller galoppere gjennom skog og enger. Oppleve friheten, farten og nærheten med naturen.

For andre med sans for konkurranse, vil målet kanskje være å klare hesten gjennom enkle eller mer avanserte dressurprogram, eller kanskje sprang. Imidlertid er gleden ved å føle samhørighet med det store dyret, opplevelsen av mot og mestring, like stor enten man befinner seg på tur eller på ridebane.

Det sosiale miljøet rundt hestene, atmosfæren i stallen med stell og foring, opplevelsen av fellesskap i en altoppslukende interesse er betydningsfullt, særlig for mennesker som har en tendens til å isolere seg. Det er viktig at stallens ledelse er oppmerksom på dette, og kan skape et meningsfylt miljø omkring hesten. Kontakten med dyr betyr mye.

Å kunne bruke hesten som et fremkomstmiddel, som turkamerat i friluftsliv sammen med venner og familie, burde være et oppnåelig mål for mange. Når man slik "låner" ben av hesten kan en rullestolbruker komme seg ut i ellers ufremkommelig terreng, og bokstavelig se verden i et nytt perspektiv.



Foto: Jan Johansen

Ridning har også en terapeutisk effekt.

Trening av balanse, avspenning og koordinasjon er sentralt, foruten bevegelsestraining og kroppsholdning, noe som er nærmere beskrevet under eksempler på tilrettelegging for ulike grupper.

Hest i skolen

Av naturlige årsaker forbinder en kanskje ikke ridning og hest med skoleverket. Det er imidlertid flere muligheter enn de fleste umiddelbart tenker seg. Vi nevner i denne sammenheng noen muligheter for å benytte hesten i skolesammenheng. Dette fordrer selvsagt at en er i rimelig geografisk nærhet av en rideskole eller tilsvarende.

- Hesten i kroppsøving. Enkelte funksjonshemmede elever har problemer med å delta i kroppsøvingundervisningen. Vi vil ikke oppfordre til å benytte alle kroppsøvingstimer til ridning for de som ønsker det, men det kan være en positiv aktivitet for elever som av en eller annen årsak faller utenfor ordinær kroppsøvingundervisning. Kostnadene ved et slikt tilbud må drøftes med foresatte. I forhold til enkelte elever vil det her være aktuelt med et samarbeid med lokal fysioterapeut for å undersøke mulighetene for å søke om terapiridning
- For enkelte ridevante elever kan hesten være et aktuelt fremkomstmiddel ved skoleturer osv. Ta kontakt med lokal rideskole eller tilsvarende, evt. i samråd med fysioterapeut
- Hest som valgfag (f.eks i samarbeid med en lokal rideskole, gårdsdrift der hest benyttes etc.) Viser til "Grønn omsorg"-konseptet. Ta kontakt med fylkets landbruksavdeling for ytterligere informasjon
- Hest i videregående skole i forbindelse med studieretning Naturbruksfag. I den sammenheng arrangeres etterutdanning for lærere i videregående skole. For ytterligere informasjon, kontakt det fylkeskommunale opplæringskontoret

Konkurranser

Det arrangeres egne konkurranser for funksjonshemmede i dressur, både på klubb-, krets-, nasjonalt og internasjonalt plan. Noen funksjonshemmede ryttere starter i vanlige stevner. Konkurranseridning organiseres av Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund og Norges Rytterforbund.

Ta kontakt med disse for ytterligere informasjon (se "[Adresser](#)" bak i heftet).

Utstyr og hjelpemidler

Hesten.

Det stilles store krav til hesten. Den må først og fremst være stødig, både fysisk og mentalt. Samtidig bør den være våken og livlig og gå godt frem. Den må naturligvis ikke være skvetten, men rolig, ærlig og lydig. Hesten må kunne trenes til å stå stille, til å tåle ulike på- og avstigningsmåter, rullestoler, krykker osv.

Bevegelsene må være behagelige og svingende, ikke for små, og aldri "støtende" eller stakkato. Rytmen må være jevn. Mange som aldri har prøvd, synes å være av den oppfatning at det å ri vil si å bli humpet og skumpet i en endeløs rystende opplevelse! Men poenget er at ridning skal være *det stikk motsatte*; hesten skal bevege seg slik at rytteren først og fremst føler *avspenning og velbehag*.

Hesten bør passe den enkelte rytter, først og fremst i størrelse og bredde, men også i rytme og bevegelse. Hesten bør være godt trent i dressur, slik at den er myk og avspent, og går i riktig holdning for lette innvirkninger. Den må også kunne føres av hjelperen i ønsket tempo.

Spesielle hesteraser for funksjonshemmede har vært diskutert, men det er mer om å gjøre å finne det rette individ til den rette rytter, uansett rase eller mangel på sådan. Det er viktig at en stall som skal brukes av funksjonshemmede ryttere, har et mest mulig variert utvalg av hester. Det kreves vanligvis lite spesialutstyr, men enkelte ting kan være til hjelp for noen.

Sal

Man kan ri med eller uten sal. Erfaringen er at de fleste nybegynnere føler seg langt tryggere i en sal, som er slik utformet at rytteren får en gunstig sittestilling i balanse med hesten. De fleste vil med litt trening klare seg fint i en såkalt kombinert sal, som er den vanligste saltypen ved rideskolene fordi den kan brukes til alle rideformer.

Foran på salen bør det være en rem til å holde seg fast i. Det er viktig at denne remmen er lang nok, slik at ikke rytteren må lene seg fremover for å holde i den. Salens kneputer bør ikke være for tykke slik at de hindrer benas plassering. Mange vil gjerne ha en skumgummipute, gelepute eller saueskinn i setet, både for å hindre gnag og for å unngå å sette seg i kald sal. Mindre skumgummiputer i alle fasonger kan brukes der det trengs, f.eks. under knærne eller under en setehalvdel til oppbygging.



Fig.1: Støttebøyle påmontert sal

Foto: Martin Sæbu



Fig.2: Støttebøyle med egen gjord

Foto: Martin Sæbu

Foruten den kombinerte sal i forskjellige utgaver, finnes spesiell dressursal og sprangsal, vekkeløpssal, ponnysal og cowboysal.

- Dressursalen kan være godt egnet for at rytteren skal få ekstra godt strekk av hofteldd og rygg
- Cowboysalen er ganske bred for de som trenger en god understøttelsesflate, og har dessuten et "horn" foran som kan være fint å holde seg fast i. Mange barn synes det er tøft med cowboysal!

Noen saler er laget av syntetisk materiale, og er mye lettere å håndtere enn saler av lær. Det finnes spesielle saler for funksjonshemmede ryttere (se [Vedlegg 1](#)). Blant disse er en vacuumsal til å forme omkring setet til den enkelte rytter. Erfaringene er svært delte. Formingen tar lang tid, og det må gjøres på nytt hver gang.

Noen ryttere må ha et fast håndtak å holde seg i. En saltype har et håndtak påmontert (se fig.1). Håndtaket kan også kjøpes løst og monteres på enkelte saler. Et annet alternativ er et løst håndtak med egen gjord som kan settes foran salen, eller brukes uten sal (se fig.2). Det finnes også flere utgaver av såkalte "tandemsaler", beregnet til rytter med bakrytter.

Hvis man skal drive ridning som idrett, vil nok rytteren finne sin egen sal og eventuelt sammen med en dyktig salmaker foreta spesielle individuelle forandringer og justeringer.

Rir man uten sal, brukes som regel saueskinn eller teppe, og voltigegjord, som er en bred rem rundt hestens bryst, og med håndtak til å holde seg fast.

Stigbøyler

Man kan ri med eller uten stigbøyler. Stigbøylene gir flere støttepunkter for balanse, og føles således tryggere for nybegynneren. Det er avgjørende for rytterens hofteledd, rygg og hele sittestillingen at stigbøylelengden er riktig tilpasset.

Stigbøylereommens sikkerhetsfeste må lett kunne løsne ved uhell ! Det blir heldigvis mer og mer alminnelig å bruke sikkerhetsbøyler som finnes i flere varianter, og som skal hindre foten i å sette seg fast hvis rytteren skulle skli av. Det finnes forskjellige såler, skrå og rette, til stigbøyler. Skrå såler kan til en viss grad rette opp en skjev fotstilling. Mye brukt er tåhetter, for å hindre foten i å skli igjennom bøylene, ved f.eks. nedsatt muskelkraft i ankelleddet (se fig.3).

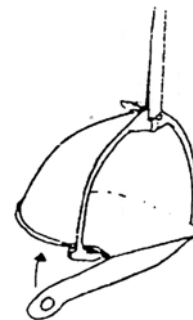


Fig. 3: Stigbøyle med tåhette

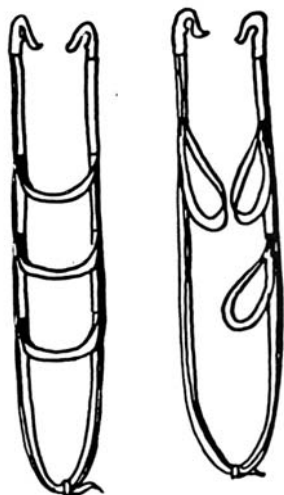


Fig. 4:
Enhåndstøyle

Fig. 5:
Løkketøyle

Tøyler

Tøyler finnes i forskjellig materiale, lær, tøy og gummi, og i forskjellige tykkelser. Det burde være mulig å finne frem til det som passer det enkelte grep. Det finnes forskjellige tøyletyper beregnet på énhåndsbruk, med tversoverremmer eller tversover faste pinner (se fig.4).

Man kan også få spesialtøyler med justerbare løkker, egentlig kjøretøyler, som egner seg fint for ryttere med amputasjoner eller kontrakturer i armene (se fig.5).

Pisk

Pisk er et alminnelig hjelpemiddel ved ridning. Man kan bruke den som forsterket innvirkning, og funksjonshemmede kan bruke den i enkelte tilfelle som erstatning for en svak eller amputert sjenkel (ben).

Bekledning

Alle ryttere bør ha godkjent sikkerhetshjelm. Den må tilpasses nøyaktig! I enkelte tilfeller kan ridehelmen bli for tung for barn med nedsatt hodekontroll. Da bør en finne en sykkelhjelme eller annen hjelm i lettere materiale. Klærne bør være behagelige, slik at ingenting trykker eller gnager. Buksen bør helst være elastisk, uten tykke sømmer og ikke trang! Fottøyet er best med skaft og hæler, slik at ikke foten sklir igjennom stigbøylene eller setter seg fast. Joggesko og andre lave sko gir for liten støtte, og er en risiko ved at kanten av skoen lett setter seg fast i stigbøylene.

Hjelpemidler for på- og avstigning

Som i ridekunsten for øvrig, gjelder det å bli så selvhjulpne som mulig, også med å komme seg på og av hesten. Bare det krever mot, bevegelse og spenst! Etter hvert som man blir trygg, kan man trene inn forskjellige teknikker, ut fra hva som er best for den enkelte. Noen må alltid ha forskjellige former for hjelp eller hjelpemidler. Det kan f.eks. være en kasse, trapp eller rampe som rytteren lett kan komme til, evt. med rullestol eller krykker, og som hesten kan føres bort til. Her bør det være minst to hjelpere; en til å holde hesten, og en på rampen selv om rytteren klarer seg selv. Noen må ha litt hjelp, eller løftes, enten de går på hesten fra rampe eller bakken (se fig.6).

For å komme av hesten, brukes sjelden rampe fordi den kan være upraktisk og forbundet med en viss risiko. Det er dessuten lettere å hjelpe folk av enn på hesten. Man bør også ved avstigning være to hjelpere; en til å holde hesten og en til å hjelpe rytteren. Alle må samarbeide, slik at rytteren alltid får begge ben på én side før han kommer ned, uansett om han klarer seg selv eller må løftes. En må være oppmerksom på underlag og føreforhold! Det er en forutsetning at hesten er opplært til å stå stille.

Riktig hjelp og løfteteknikk er viktig - enten rytteren skal på eller av. Løfteren bør kjenne til rytterens problemer, slik at en unngår overbelastning av ledd eller overtøyning av sener og bånd. Ved stram muskulatur og ufrivillige bevegelser hos rytteren bør en prøve å unngå at disse økes ved for store stillingsforandringer.



Fig.6: Rampe for påstigning

Foto: Martin Sæbu

En må imidlertid ha i tankene at ikke alle er like begeistret for å "bli løftet", og dermed fratatt selvkontrollen i en uvant og usikker situasjon. Man må ikke ha det så travelt at man "lemper" folk på hesten, men bruker tid til å la den enkelte bli trygg og eventuelt finne sin egen teknikk.

Hjelpere/leiere

Man benytter som regel en leier til hesten, i noen tilfelle en ekstra hjelper til å støtte rytteren, ved nybegynnere og ukjente ryttere. Hesten føres med en leietom. Leietommen generer ikke rytterens tøyelføring.



Foto: Jan Johansen

Hjelperne må være voksne og hestevante. De må også være grundig trent i den spesielle teknikken det er å føre hest med rytter. De må naturligvis også kjenne sin rytters vanskeligheter og muligheter. Det er imidlertid alltid rytteren som skal ri, han må aldri bare fraktes rundt. Det er en forutsetning at det er et fint samarbeide mellom hjelper, instruktør og rytter, og at disse sammen har planlagt ridetimen eller turen. Når eller om hjelper/leier kan trekkes vekk fra rytteren, må vurderes i det enkelte tilfelle. Målet er naturligvis at rytteren skal mestre mest mulig selv.

Hva skjer med rytteren under ridning?

Ridning er balanse

Å ri vil ikke bare si å tilpasse seg et bevegelig underlag, men et levende vesen. To levende vesener skal kommunisere. Ryttersens første mål er å kunne følge hestens bevegelser, kunne la kroppen bli med i dens rytme. Dette krever avspenning og balanse, to ting som er nøye avhengig av hverandre. Rytteren må lære å balansere på setet - stabilisere hoftepartiet - uten å klemme seg fast med bena. Av vesentlig betydning for å klare dette er at rytteren kan føle seg trygg, at han kan stole på hesten, på hjelperen og instruktøren. Han må ha en hest som passer ham, slik at han sitter behagelig.

Rytterstillingen

Viktig for innøving av balansen og evnen til å følge hestens bevegelser, er sittestillingen. Kroppen skal være mest mulig loddrett, hvilende på setet. Dette tilsvarer det vi fra et helsemessig synspunkt ville kalle en hensiktsmessig eller god holdning i sittende stilling. Enkelte arbeidsstol-designere har fått idéer etter studier av rytterstillingen!

Ryggen kan strekkes uten nevneverdig anstrengelse fordi bekkenet holdes i avspent midtstilling og balanse på sitteknutene. Dette skyldes at bena henger ned. Hofteleddene er i tilnærmet hvilestilling som vil si lett bøy, utoverføring og utoverdreining.

Ridning er bevegelse

Sitteknutene opptar og viderefører hestens bevegelser gjennom bekkenet til ryggstøtten. Når hesten skritt, gir dette en tredimensjonal bevegelse av bekkenet, slik som når mennesket går. I ryggstøtten forplanter det seg som stadig gjentatte bevegelser i flere plan: bøyning - strekking, sidebøyning og rotasjon. Disse rytmiske svingningene får kroppen til å foreta stadige justeringer i forhold til bevegelsene og likevekten, som ustanselig blir satt på prøve. Nerve-muskelsystemets likevektsreaksjon trenes. Koordinasjon og balanse stimuleres. Likeledes musklens evne til å stabilisere de forskjellige kroppsdeler.

De sammensatte bevegelsessvingningene gjentas ca. 100 ganger i minuttet. Dette blir ganske mange påvirkninger i løpet av en ridetime, og da er det ikke så rart at ridning kan virke utmattende!

Ridning er koordinasjon

Når rytteren etter hvert skal begynne å styre hesten selv, stilles det ytterligere krav til koordinasjonen. For å påvirke hesten bruker rytteren først og fremst vekten av seg selv, som virker gjennom setet, dvs. sitteknutene. Det er derfor den loddrette sittestilling med tyngdepunktet i overensstemmelse med hestens tyngdepunkt, er så viktig. Hesten lar seg påvirke av rytteren - og omvendt - i et stadig balansesamspill. Ikke bare fysisk, men også følelsesmessig. La oss ikke glemme at det er levende vesener. Foruten tyngden av seg selv har rytteren bena og tøylen som innvirkningsmidler, og alle disse virker i et finkoordinert samspill hos øvede ryttere. Men siden vekten er det viktigste, og er noe *alle* har, er det muligheter for at mange funksjonshemmede kan lære å ri.

Den mest anvendte gangarten er skritt. Senere kan man eventuelt trene inn de andre gangartene. Skritt er en 4-taktig bevegelse, mens trav har to takter. Kroppen må da innstille seg etter en ny bevegelse og rytme. Det er to ridemåter i trav; nedsitting og lettridning. Det siste krever en viss styrke i lårmuskulaturen. Etter hvert trenes de forskjellige øvelsene i trav, som i skritt. Det hele gjentas når rytteren kommer til galopp, som er en 3-taktig bevegelse.

Noen kan klare forskjellige former for sprangridning, som man kan begynne med når rytteren behersker alle gangartene og har full kontroll over hesten sin.

Trygghet

Like viktig som å lære seg rideteknikken, er å lære hesten å kjenne, også fra bakken. Opplæring i stell og puss av hesten er en viktig del av det hele. Selvtilliten øker ettersom man tør å ferdes blant hestene. Rytteren må bli trygg på hesten sin, og få lyst til å bli nærmere kjent med den.

Ridning stiller også krav til kognitive funksjoner som hukommelse og konsentrasjon, samt orientering i tid og rom. Utbyttet og gleden av å ri, enten man driver den som terapi, mosjon eller konkurranseidrett, kan være stor, ikke bare fysisk, men også psykisk og sosialt.

En form for hesteaktivitet som etter hvert også er blitt populær i Norge er voltige, en form for turn på hesteryggen. Hesten føres i en lang line, longe, av en instruktør. Hesten har ikke sal, men voltigegjord, som er en gjord med håndtak. I galopp skal man så hoppe på og av hesten, og én eller flere utfører fra de enkle til de mest halsbrekkende akrobatiske øvelser på hesteryggen. Her trener man rytme, mot, spenst- og kondisjon, foruten tillit og samarbeide og å stole på hverandre i voltigegruppen.

Eksempler på tilrettelegging for ulike grupper

Rytterne må få føle at de lærer å ri, få oppleve gleden ved å mestre hesten, og at den kunsten er like spennende - og vanskelig - enten man er funksjonshemmet eller ikke.

Ryttere med Cerebral Parese (CP)

Selv ved store funksjonshemninger, som det ofte er ved forskjellige former for cerebral parese, er den oppreiste sittestilling det endelige mål, hvis det er realistisk at rytteren skal kunne sitte med eller uten hjelp. Selv om dette kan synes temmelig uopnåelig til å begynne med, må en ut fra problemstilling og muligheter planlegge et fornuftig opplegg. For enkelte ryttere kan en oppreist stilling være vanskelig, andre kan oppnå dette ganske fort. Noen kan ha hjelp av andre utgangsstillinger først, for lettere å få mer avslappet muskulatur. Atter andre må regne med bakrytter i lengre tid, eller for bestandig.



Hjelp til påstigning, selvstendig i skritt, men trenger litt hjelp under trav

Foto: Gro Bjerkvold

For mennesker med spastisk, stram muskulatur i bena er rytterstillingen gunstig, men det kan ta lang tid før muskulaturen slapper av og kan strekkes. Til å begynne med vil den stramme muskulaturen trekke bena oppover, slik at ryggen rundes. Først når muskulaturen omkring hoftene slapper av, kan rytteren rette seg opp. Ryttere med stram muskulatur må ha en smal hest og en smal sal. Noen må innledningsvis sitte med bena foran salen. Etter å ha ridd noen runder vil forhåpentlig hestens rytmiske bevegelser få stramheten til å avta, slik at korte stighbøyler kan tilpasses, for senere ut i forløpet forlenges litt etter litt. Noen foretrekker å ri uten stighbøyler, og noen synes det er best uten sal.

Det er viktig at hesten passer rytteren også i bevegelser, tempo og rytme. Ridning er anstrengende for ryttere med cerebral parese, og bør ikke drives mer enn 15 til 20 minutter pr gang, men heller flere ganger i uken.

De fleste må ha mer og mindre hjelp til å komme på og av hesten. En skal være oppmerksom på at stillingsforandringer kan forverre stramheten i muskulaturen, særlig hos ryttere der øket spenning og altfor liten spenning i muskulaturen stadig skifter. Stram muskulatur må en heller aldri forsøke å tøyne før den har slappet noe av ved hjelp av hestens bevegelser.

Hos noen ryttere er store balanseproblemer mer fremtredende enn stram muskulatur. Noen har også ufrivillige bevegelser. I begge tilfeller er det igjen vesentlig at hesten tilpasses rytteren, slik at han klarer å følge med i bevegelser og tempo.

Terapiridning er mest kjent for de gode resultater som kan oppnås hos mennesker med cerebral parese. Det er særlig den avspennende effekten på spastisk, stram muskulatur som er mest oppsiktsvekkende. Når stramheten avtar, kan en få til mer isolerte bevegelser, kroppsbevissthet, kroppskontroll og bedre holdning. Balanse, koordinasjon og finmotorikk trenes parallellt.

Av vesentlig betydning er motivasjonen. Funksjonshemmede mennesker blir ofte behandlingstrette. Derfor er det viktig at de får følelsen av å lære å ri, ikke av nye behandlingmetoder!

Ryttere med Multipel Sclerose (MS)

Ved MS søker en å oppnå bedret balanse, rytme og koordinasjon, samt redusert spastisitet eller stramhet i muskulaturen. En må i ridning som ved all annen aktivitet og trening ta hensyn til rytterens ofte økte tretthet og ri korte stunder om gangen, med full hvile etterpå. Mange, i alle fall tyngre ryttere på store hester, må ha en bøyle å støtte seg til de første gangene. Bøylene gir også trygghet. En må naturligvis passe på at rytteren sitter i mest mulig hensiktsmessig oppreist stilling, og ikke legger for mye vekt i armene og ned på bøylene. Å ri uten stighbøyer stiller større krav til balansen, men gir som regel en heldigere utgangsstilling. Hos noen vil stighbøylen føre til "kramper" i fot og legg. Dette gir seg når stighbøylen tas av et øyeblikk, eller ved forlengelse av stighbøylene.

Mange ryttere med MS blir fortere trette og utmattet i varme. Dette må tas hensyn til ved turplanlegging på varme sommerdager.

Ikke alle er like realistiske m.h.t. egen utholdenhet, noe som kan vanskeliggjøre samarbeid og planlegging av f.eks. rideturer.

Ryttere som har hatt hjerneslag

Mange ryttere som har hatt hjerneslag synes å ha god nytte og glede av ridning. I tillegg til å trene balanse og koordinasjon, får man en opplevelse av symmetrisk bevegelse, som for noen gir bedret oppfattelse og kontroll av den svake siden. Dette forutsetter at rytteren sitter midt i salen, og slik opplever midten av sin egen kropp. Mange uttaler spontant at de gjenkjenner hvordan det er å gå normalt. De fleste synes det er trygt med et håndtak på eller foran salen til å begynne med. Man kan etter hvert få stimulert den svake sidens hoftemuskulatur gjennom øvelser som vendinger og volter til denne siden.

Så sant rytteren har et visst grep eller kan hjelpes til det, bør han ri med en tøyne i hver hånd, eventuelt løkkestøyle. Dette gir også opplevelse av symmetri. Der grepet er vanskelig, kan en bruke enhåndstøyle. Hvis det er mulig, bør den svake hånden være med på enhåndstøylene for å aktivisere hele armen. Med begge hender på tøylen er det også lettere å få til en oppreist sittestilling. Brukes enhåndstøyle, foretrekkes gjerne pinner (kosteskaft-tykkelse) i stedet for lærstykker mellom tøylen. Pinnen er ofte lettere å gripe om for en svak hånd. Impulser via tøylen gjennom hestens rytmiske hodebevegelser ser i enkelte tilfeller også ut til å kunne bevirke til avspenning og bevegelsesfølelse av hele den svake siden.

De fleste ryttere må ha hjelp til å komme på og av hesten. Fra en rampe er det som regel lettest å stå på det uaffiserte benet, og få hjelp til å løfte det andre benet over hesten. Om dette skal løftes fremover eller bakover kommer an på stramheten i muskulaturen og rytterens balanse. En må være oppmerksom på at noen ryttere har et svakt skulderledd som lett kan skades under hjelp og løft.

Ryttere med ryggmargskade

Mennesker med ryggmargskade kan gjerne ri, dog avhengig av skadens høydenivå. Rytteren må kunne stabilisere kroppen i sittende stilling, eventuelt ved hjelp av en bøyle til å holde seg fast i. Ved sensibilitetstap må en være særlig oppmerksom på faren for trykk- og gnagsår, og sørge for at alle puter og remmer/spenner ligger slik at de ikke gnager. De fleste bør ha en pute eller gelepute i salen. Undersøkelser viser at ridning kan redusere spastisitet og smerte hos ryggmargskadde.



Foto: Øystein Wegge

Barn med ryggmargsbrokk kan ha stor glede av ridning. Mange sitter best i en bred sal med et fast håndtak (se avsnitt om [saler](#)).

Ridning gir for disse gruppene store muligheter til å kunne komme seg ut i naturen og ulendt terreng.

Ryttere som har hatt polio

Foruten gleden ved å kunne bevege seg i naturen ved hjelp av hesten, synes rytterne ofte at ridning gir økt balanse, samt en følelse av symmetrisk bevegelse. Ved muskelatrofi må det gjerne bygges opp eller fylles ut med større eller mindre skumgummiputer for å få riktig sittestilling eller unngå gnag.

Om man skal ri med eller uten skinner, bandasjer og korsetter, må den enkelte prøve seg fram til. De fleste vil nok ri med, fordi man med f.eks. låsebandasjer lettere kommer seg på og av hesten. Der det er noe muskelkraft igjen, vil denne imidlertid lettere trenes uten skinner. Som ved generell trening av senpolio-skader må en huske på disse rytternes økte tendens til tretthet.

Ryttere med muskelsykdommer

Mennesker med muskelsykdommer kan gjerne ri. De sitter tilsynelatende godt fordi de sitter dypt og avslappet i salen, men kommer lett ut av balanse, særlig sidelengs. Stigbøylene bør som oftest være forholdsvis lange, for å få bekkenet best mulig balansert i salen. Det er hos mange først og fremst "ridemusklene", det vil si sete-, hofte- og lårmuskler som er svake. Rytteren må som regel ha en bøyle å holde seg i. En må ta de samme hensyn og forholdsregler som ved annen trening, i forhold til den enkelte type muskelsykdom.

Ryttere med leddlidelser

Ridning kan også være bevegelsestraining, spesielt for hofteledd og ryggens ledd. Det er også en holdningskorrigerende aktivitet, og motiverende, fordi den oppreiste sittstilling er en forutsetning for å styre hesten.

Ridning er også styrkende for muskulaturen, spesielt hofte-, sete- og lårmuskulatur, samt rygg- og bukmuskulatur. Ankel- og kneleddsmusklene trenes ved enkelte rideformer. Man må vurdere om det aktuelle leddproblem kan tåle aktiviteten, og eventuelt i hvilken form. Ved alle leddlidelser, særlig i ryggens ledd og hofteledd, stilles det særlige krav til hesten; at dens bevegelser er myke og fjærende, og utslagene i det enkelte plan passer for den enkelte rytter. Underlaget hesten går på kan også være avgjørende. Det er som regel snakk om ridning i skritt. Instruktøren må lytte til rytteren og la ham eventuelt få bytte hest for å finne frem til den rette.

Ved enkelte hofteleddslidelser og ryggslidelser synes en forsiktig og rytmisk bevegelse uten for store utslag å lindre smerte, sannsynligvis på grunn av økt sirkulasjon i musklene omkring leddet. Stigbøylelengden må avpasses ekstra nøyaktig, slik at leddene får den mest avspente utgangsstilling. Ved noen hofteleddslidelser kan leggene i enkelte tilfelle til å begynne med ligge foran salkappene, uten stigbøyer, for å unngå for stor sideføring og utrotasjon.

Det råder en viss skepsis til å foreslå ridning som aktivitet for mennesker med reumatiske lidelser. På den annen side finnes det mange reumatiske ryttere på ulike nivåer. Det kommer an på hvilke ledd som er mest affisert, og deres bevegelse. Noen lar være å ri i aktive faser av sykdommen, og noen kutter ut ridningen vinterstid, hvis de ikke har et oppvarmet ridehus. Et saueskinn i salen unngår at man setter seg i kald sal. Hesten må passe i størrelse og bredde, og bevegelsene må være myke. Hvordan man skal komme på og av, som regel fra en rampe eller kasse, stigbøylelengde og eventuelle spesialtøyer må nøye tilpasses.

Fordelen kan være at leddene i bena avlastes. Som regel ris i skritt, andre gangarter og rideformer må nøye vurderes. Det bør utvises forsiktighet, slik at en unngår for stor belastning og ytterstilling av ledd. Ryttere med leddgikt kan ha vanskeligheter med å sale på hesten sin, og føre den ut og inn av stallen. Rykk og støtende bevegelser er gjerne svært smertefullt. Salen er også ofte for tung å bære, og rytteren har ikke muskelkraft og bevegelse til diverse spenner og remmer. Puss og stell av hesten kan også for mange med nedsatt håndkraft bli for voldsomt.

Når det gjelder leddgikt i ryggens ledd, Bekhterevs sykdom, er også ridning som treningsform omstridt. Erfaring tilsier imidlertid at riktig valg av hest kan gi rytteren avspenning, bevegelse og et godt strekk av hele ryggen og brystkassen. Nybegynnere uttaler ofte spontant at ridning er overraskende behagelig og lindrer smerter. Hesten må ha lite bevegelsesutslag i alle plan til å begynne med, og bevegelsene må være myke. Underlaget det ris på må være mykt. Det bør ris i skritt. Etterhvert kan tempo varieres, og dermed bevegelsesutslaget.

Ryttere med muskel- skjelettlidelser

Ridning ser ut til å kunne være en fin treningsform ved enkelt kroniske smertetilstander, særlig i ryggen.

Det vektlegges avspenning, pust, oppreist kroppsholdning, alminnelig rideteknikk og mestring. Også her ris først og fremst i skritt, men andre gangarter kan være aktuelt etterhvert.



Foto: Martin Sæbu

Ryttere med amputasjoner

Både ensidig og dobbelt benamputerte kan gjerne ri. Som nevnt er det rytterens vekt som påvirker hesten, i balanse på setet, så ben er ikke nødvendig, verken til å styre med eller holde seg fast med. Om man vil ri med eller uten protese, må den enkelte prøve seg frem til. For armamputerte finnes spesialtøyler, med løkker.

Det finnes eksempel på rytter uten armer som har festet tøylenes til stighbøylene og ridd dressur!

Ryttere med epilepsi

Mange epileptikere har stor glede av ridning, selv om en i første omgang skulle tro de ville velge mindre risikofylte aktiviteter. Anfallstype, frekvens og aura må vurderes. Det er likevel en fare for at et anfall skal komme mens rytteren er på hesteryggen. Særlige sikkerhetstiltak er derfor ofte nødvendig, som for eksempel en eller to ekstra hjelpere, ridning uten stighbøyler osv. Må imidlertid rytteren konstant passes på, får han ikke den samme opplevelsen av å mestre hesten helt alene.

Mange epileptikere har liten erfaring med fysisk aktivitet, noe som gjerne preger kroppsholdning og bevegelse.

Vel så viktig som å øke sikkerheten til hest, er det å skjerpe påpasseligheten på bakken og i stallen, før, og særlig etter ridning. En grei regel er at en rytter med hyppige epilepsi-anfall aldri skal være alene med hesten, verken under ridning eller i stallen.

Ryttere med synshemming

Mange blinde rir, også som konkurranseidrett. Balansen er mye avhengig av synet, så det gjelder å gå langsomt frem for å prioritere avspenning og kroppsholdning i første rekke. Orienteringsevnen varierer hos de forskjellige. Mange føler veggene i et ridehus, og noen «kjenner» også spinklere gjerder på utendørs baner. Den blinde rytteren må få forståelse for hestens bevegelser og form. Han bør også få anledning til å lære seg å stille hesten sin, og sale den, slik at han blir helt fortrolig med den. Først når rytteren er helt trygg, kan han være avslappet og fri, og slippe seg løs i alle gangarter.

I dressurkonkurranser må rytteren ha et lydsignal ved hver bokstav. Som regel brukes «ropere» som markører. Forskjellige lydsignalssystemer har vært forsøkt, med mer eller mindre hell.

Ryttere med utviklingshemning

Det er i prinsippet ingen forskjell i å lære utviklingshemmede og såkalte funksjonsfriske å ri. Det krever imidlertid at instruktøren har bred basiskunnskap om nybegynneropplæring. De utfordringer vi møter i arbeid med utviklingshemmede er ofte generelle i alle aktiviteter, og ikke spesielle for aktiviteten ridning. Derfor trenger vi generell kunnskap om arbeid med mennesker med utviklingshemning, og vi har her valgt å trekke frem noen momenter.

- Det er viktig å ha god tid. Utviklingshemmedes hovedproblem er ofte evnen til å forstå, og de trenger mer tid til dette enn mange andre
- Ikke minst overfor utviklingshemmede er det viktig med positiv tilbakemelding. Noen ganger lar kanskje fremgangen vente på seg, og når den kommer skjer det ofte med svært små steg. Da er det viktig at vi husker å gi ros, selv om fremgangen kan synes liten
- Utviklingshemmede er en gruppe, som i mindre grad enn de fleste andre, kan ta imot store mengder muntlig informasjon. Da kan gode øvingsbilder, hermeøvelser og baning være mer hensiktsmessig. Det er viktig at instruktøren legger vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek
- Enkelte ganger vil det være behov for å kunne sette grenser. Hva som er akseptabel atferd bør en avklare med foreldre/foresatte, dersom dette blir et problem for rytteren selv, trener og andre utøvere

Ryttere med atferdsvansker

Dyr kan for enkelte være lettere å forholde seg til enn mennesker, og lettere å vise hengivenhet.

Hesten er mye større og sterkere enn mennesket, så all behandling av den bygger på gjensidig tillit, følsomhet og forståelse. Hesten kan ha en oppdragende funksjon, ved at omgang med den krever ro, hensyn, omsorg, tålmodighet og selvbeherskelse.

Videre må en lære seg orden og system, foruten kunne ha en vennlig og bestemt oppførsel. Dette kan benyttes som trening for barn med adferdsproblemer og lærevansker. Hesten gir direkte tilbakemelding på menneskenes væremåte.

Bruk av hest som et spesialpedagogisk virkemiddel er mer benyttet internasjonalt enn det foreløpig er i Norge. Blant annet brukes voltige mye som trening for barn med adferdsvansker, lærevansker og psykiske problemer. Erfaringene fra utlandet er gode, og vi ser et betydelig potensial på dette feltet også i vårt land.

Aktiviteter med hest og ridning blir også brukt i enkelte områder innen psykiatri. Et gammelt ordspråk sier at på hesteryggen glemmer man alle innbilte sorger, og mesteparten av de virkelige!

Ryttere med hørselhemning

Det er utgitt et eget hefte og video med veiledning for instruktører som arbeider med ryttere med hørselhemning. Dette kan kjøpes via Beitostølen Helsesportsenter eller Døves Forlag (se [Adresser](#)).

Sikkerhet

Tidligere er nevnt medhjelperens behov for grundig opplæring, og hestenes rolige gemytt. Det er like viktig at alle til enhver tid har full oversikt ved på- og avstigning, som under selve rideinstruksjonen. Likedan i stallen. Alle som skal ha med hest å gjøre, må lære seg å omgås den. Ulykker hender oftere på bakken, ved at hesten trækker på, dytter eller endog sparker funksjonshemmede som ikke raskt kan komme seg unna. Slike ulykker er *helt unødvendige*. Når det gjelder selve rideopplæringen, må man naturligvis sikre best mulig, slik at ikke rytteren faller av. For de som ønsker å nå lengst mulig i ridning, bli så selvstendig som mulig, evt. ha ridningen som sin idrettsgren, må man imidlertid før eller siden regne med å falle av. Her må rytterens ønsker og interesser vurderes i forhold til sykdom/skade, om det er forsvarlig å ta en slik sjanse. Går man forsiktig frem, og tar hensyn til avspenning og trygghet, vil risikoen for fall være minimal.

Hestesport og ridning med sine mange grener har et utrolig vidt spekter; fra den mest snirklete fysioterapiteknikk forbeholdt spesialutdannede fysioterapeuter, via den betydningsfulle sosiale side og naturopplevelsen, til konkurranser på høyt nivå både i dressurridning og kjøring. Det siste er ikke omtalt her fordi det ennå er liten erfaring i Norge, men i mange andre land der kjøresporten generelt er mer utbredt, er det mange funksjonshemmede som kjører. Hest og Helse (se [Adresser](#)) arrangerer kjørekurs for funksjonshemmede. Det finnes også spesialvogner av forskjellige slag beregnet for rullestolbrukere.

Det burde være mulig for den enkelte å finne sin form. Rideinstruktøren kan med kunnskap, sunn fornuft og sikkerhetsvett hjelpe til med dette.

Utdanning

Fysioterapeuter

Norske Fysioterapeuters Forbund arrangerer gjennom "Fagforum for Terapiridning" etterutdanningskurs for fysioterapeuter som vil drive denne form for behandling (se ["Adresser"](#)).

Ridelærere

Norsk Hestesenter (se ["Adresser"](#)) arrangerer utdanning av ridelærere. I utdanningen inngår ridning for funksjonshemmede.

Hjelpepersonell/ledere

Hest og Helse (se ["Adresser"](#)) arrangerer «Handicappederkurs» I, II og III som week-end-kurs. De holder også kurs om hest i psykiatrien, i behandling av rusmisbrukere og om trening av terapihest.

Internasjonalt arbeid

Hvert 3. år arrangeres internasjonal konferanse om ridning for funksjonshemmede, både som terapi og sport, i regi av "Federation of Riding for the Disabled International" (se ["Adresser"](#)). Mellom de store internasjonale konferansene arrangeres europeiske og nordiske seminarer.

Litteratur

- Britton, V:** *Riding for the Disabled* (Batsford Ltd., London, 1991)
- Davies, J. A.:** *The Reins of life*, Allan, London, 1967
- Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten:** *Therapeutic riding in Germany* (1998)
- Fossen, A:** *Tegn til rideuttrykk* (Døves forlag, Bergen, 1993)
- Hest og helse:** *Jubileumshefte 1971-2001* (Norsk Hestesenter, Starum, 2001)
- Kaune, W:** *Das Heilpädagogische Voltigieren mit geistig behinderten Schülern* (FN-verlag der D.R.V. Warendorf 1982)
- Riede, Dr. D.:** *Therapeutisches Reiten in der Krankengymnastik* (Pflaum, München, 1986)
- Struass, I/ Tauffkirchen, E:** *Hippotherapie. Neurophysiologische Behandlung mit und auf dem Pferd* (Hippokrates, Stuttgart, 2000)
- Swift, S:** *Ett med hästen* (Wahlström & Widstrand, Stockholm, 1987)
- Von Arbin, C:** *Hippoterapi* (Kikkuli, Färentuna, 1994)
- Von Arbin, C:** *Hjälpmedel vid ridning med handikappade ryttare.* (CD-rom. Kikkuli, Färentuna, 2001)

Adresser

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion
0840 OSLO
Tlf 21 02 90 00
<http://www.nfif.no>

Beitostølen Helsesportsenter

2953 BEITOSTØLEN
Tlf 61 34 08 00
<http://www.beitostolenhelsesport.no>

Valnesfjord Helsesportsenter

Østerkløft Øvre
8215 VALNESFJORD
Tlf 75 60 21 00
<http://www.vhss.no>

Norges Rytterforbund

Serviceboks 1 U.S 0840 OSLO
Tlf 21 02 96 50
E-post: rytter@nif.idrett.no
<http://www.rytter.no>

Norsk Hestesenter

Starum, 2850 Lena

Tlf 61 16 55 00

E-post: nhest@nhest.no

<http://www.nhest.no>

Hest og Helse

se adr. til Norsk Hestesenter

Fagforum for terapiridning

v/Trille Staubo

Tlf p: 22 49 09 94

Mob. 91 16 59 05

Hospitsvn. 25

0789 OSLO

E-post: kestaubo@online.no

<http://www.fysio.no/terapiridning>

Federation of Riding for the Disabled International

P.O. Box 416

Ascot Vale Vic.

Australia 3032

Tlf: + 61 3 9376 5355

Faks: + 61 3 9376 5944

E-post: frdi@rda.org.au

<http://www.frdi.net>

Norges Døveforbund

Gamle Borgen vei 5, 1385 Asker

Tlf 66 90 70 70, tekst-telefon 66 90 70 50

E-post: norgesdoveforbund@c2i.net

<http://www.norges-doveforbund.no/>

Vedlegg

Vedlegg 1: Leverandøroversikt, hjelpemidler

Lista er ment som en informasjon, og det tas forbehold om endringer mht. til produkter og priser.

Dobbel ridesadel (tandemsal):

Pris ca: Skr. 5023,-

Pegasos Hjälpmedelskonsult, Knipehall, PI 259 A, 371 94 Lyckeby, Sverige

Tlf +46 455 241 11

Barnesal

Pris: Kr. 828,- eks. mva. (1997-pris)

Eldonor A/S, Rambekkv. 5, 2816 Gjøvik

Tlf 61 17 95 30. E-post: eldonor@online.no

Anatomic ridesal

Tilpasses vha. vakuumputer. Pris på forespørsel.

Handicare ASA, Hovedkontor Moss, Øreveien 37, PB. 5043, 1503 MOSS

Tlf: 69 24 44 00. E-post: post@handicare.no

<http://www.handicare.no>

Ponnypute

Pris: Kr. 358,- eks. mva. (-97 pris)

Eldonor A/S, Rambekkv. 5, 2816 Gjøvik

Tlf 61 17 95 30. E-post: eldonor@online.no

Støttebøyle (håndtak)

m. egen gjord.

Pris: Skr. 2164,-

Strømbergs sadelmakeri, Sadelmakervägen 8, Tullinge, Sverige

Tlf +46 87 78 06 79.

Støttebøyle, Easy

Monteres i stighbøylebeslaget.

Pris: Skr. 500,-. Det kan også kjøpes komplett sal med påmontert støttebøyle fra samme leverandør.

Krogbækgaard kursus og ridesenter, Storhavevej 8, 9940 Byrum, Læsø, Danmark

Tlf +45 98 49 15 05

Støttebelte

m 2 håndtak i ryggen.

For mer informasjon – kontakt fysioterapeut Morten Antonsen, 2750 Gran

Tlf 61 33 08 13.

Løkketøylar

For mer informasjon – kontakt fysioterapeut Morten Antonsen, 2750 Gran

Tlf 61 33 08 13.

Enhåndstøyle

Art.nr. 6040

Pegasos Hjälpmedelskonsult, Knipehall, PI 259 A, 371 94 Lyckeby, Sverige

Tlf +46 455 241 11

Sikkerhetsstighbøyle, Safe Rider

Art. nr 582-25 Nkr. 1899,-

Höök's Hestesport AS, Postboks 56, 2716 Harestua

Tlf 61 32 45 10

Tåhetter

Svenska Ridsportförbundet (handikappkonsulenten), Herrskogsvägen 2, 73040 Kolbäck, Sverige

Tlf +46 22 04 56 00

Vedlegg 2: Skisse av påstigningsrampe

