

Sosiaalipedagogisessa
hevostoiminnassa
käytettävät psykofyysisen
fysioterapian menetelmät



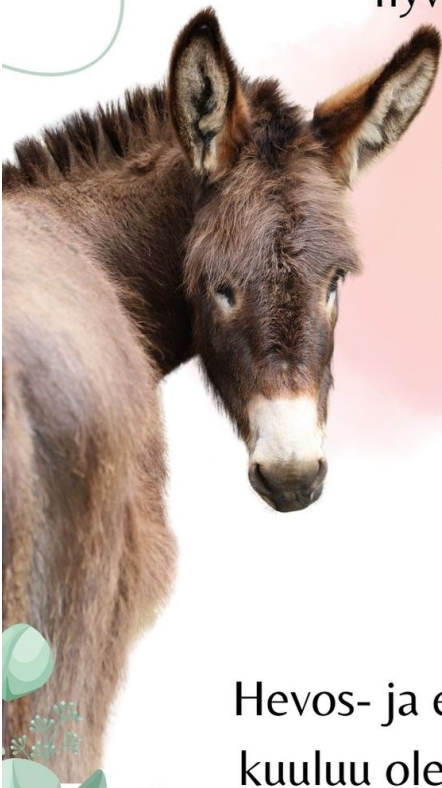
Viivi Lassila &
Sofia Sillanpää



TOISKA

Toiska

Toiska on Koskenkorvalla sijaitseva green care maatila, jossa toimii 7-paikkainen perhekoti, terapeuttinen talli sekä voimavaratilan hyvinvointipalvelut



Toiska on suomen ensimmäinen sote-talli, joka tarkoittaa moniammatillisen tiimin tarjoamia laadukkaita sosiaalihuollon ja kuntoutuksen palveluita talliympäristössä

Hevos- ja eläinavusteinen toiminta kuuluu olennaisena osana Toiskan jokapäiväiseen arkeen

Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisaloista, jonka tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen kokonaisvaltaisesti ⁽¹⁾

Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään useita eri menetelmiä, joita ovat esimerkiksi liikeharjoitteet, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, rentoutus- ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet sekä pehmytkudoskäsittelyt ⁽²⁾

Psykofyysisessä fysioterapiassa asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja omaan elämään. ⁽¹⁾



Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskitytään vuorovaikutukseen hevosen ja ihmisen välillä talliyhteisössä.⁽³⁾

Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käytetään mm. oppimisen tukena, lastensuojelun tukitoimena, ikäihmisten viriketoiminnassa, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä sosiaalisten taitojen oppimisessa, päihde- ja mielenterveystyössä sekä kuntouttavassa työtoiminnassa ⁽⁴⁾

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen ⁽⁴⁾



Hengitys



Hengityksen avulla pyritään parantamaan kehon ja mielen toimintaa ⁽⁵⁾

Ihminen pystyy muuttamaan tietoisesti esimerkiksi hengityksen rytmiä ja voimakkuutta sekä suuntaamaan sitä alemmas vatsaan tai ylemmäs rintakehään ⁽⁶⁾

Kun hengitystä oppii tarkkailemaan, on mahdollisuus tulla tietoiseksi omasta hengitystavastaan ⁽⁵⁾

Kehotietoisuus

Kehotietoisuus tarkoittaa kehon subjektiivista kokemista. Esimerkkejä kehotietoisuudesta on sydämen sykkeen aistiminen, lihasten toiminnan havaitseminen, sekä lämpötilan ja asennon tunteminen. Kehotietoisuuden kautta syntyy yhteys itseen ja omiin tarpeisiin ⁽⁷⁾



Kehollinen tietoisuus helpottaa tunnistamaan ja tulkitsemaan aistien tuottamaa tietoa. Erilaiset aistimukset kuten pehmeä, kutittava ja kuvottava yhdistyvät tunteiden kanssa kuten ilo, viha ja suru. ⁽⁸⁾

Kehotietoisuus on kaiken tavoitteellisen
liikkumisen ja psyykkisen toiminnan perusta
(9)

Hevosen kanssa
toimiminen tai siitä
huolehtiminen
kohentavat yksilön
itseääräytymisen
tunnetta, joka syntyy
siitä, että ihminen
huomaa toimintojensa
johtavan tarkoitettuun
tulokseen (9)



Kun yksilö saa useasti positiivista palautetta, hänen
minäkäsityksensä jäsentyy selkeämmäksi. Hevosen
kanssa toimiminen parantaa myös ihmisen
hahmotuskykyä tietyssä tilassa (9)

Mindfulness

Mindfulness tarkoittaa ajatusten, tunteiden, kehon tuntemusten ja ympäröivän ympäristön tietoisuuden ylläpitämistä ⁽¹⁰⁾

Mindfulnessissa on oleellisena osana hyväksyminen, joka tarkoittaa, että kiinnitämme huomiota ajatuksiimme ja tunteisiimme tuomitsematta niitä ⁽¹⁰⁾

Kun harjoittelemmme mindfulnessia, ajatuksemme virittyvät siihen, mitä aistimme nykyhetkessä sen sijaan, että muistellemme menneisyyttä tai kuvittelemme tulevaisuutta ⁽¹⁰⁾

Rentoutus

Rentoutusmenetelmiä käytetään usein muiden hoitojen ohella. Harjoitteilla voidaan vaikuttaa fysiologisiin stressivasteisiin, kuten autonomisen hermoston aktiivisuuteen ⁽¹¹⁾

Rentoutusmenetelmillä voidaan hoitaa esimerkiksi kipuun liittyvää lihasjännitystä ja negatiivisia tunnereaktioita, nukkumisongelmia sekä parantaa kivunhallintaa ⁽¹¹⁾

Rentoutumiseen voidaan käyttää hengitys- ja keskittymisharjoituksia sekä lihasrentoutustekniikkaa ⁽¹¹⁾



Hengitysharjoitukset

Harjoitukseen kuuluu yleensä hengityksen säätely sekä kokemuksellinen hengityksen tarkkailu

Hengitysharjoituksia voidaan käyttää missä vaan tilanteessa, esimerkiksi tallille saavuttaessa, hevosta harjatessa tai ratsastaessa

Hengitysharjoituksia voidaan hyödyntää esimerkiksi jännityksen lieventämiseksi

Esimerkki hengityksen kohdistamisesta:

- Suuntaa hengityksesi selän puolelle
- Suuntaa hengityksesi alaselkään
- Suuntaa hengityksesi kohti jalkoja



Mindfulness harjoitukset

Hevonen vaatii ihmiseltä aktiivista läsnäoloa ja reagoi herkästi ihmisen toimintaan. Tästä syystä hevonen on hyvä opettamaan vuorovaikutuksessa tarvittavaa läsnäoloa ja toisen ymmärtämistä ⁽¹²⁾

Hevosen kanssa tehtävissä mindfulness harjoituksissa esimerkiksi aktivoidaan eri aisteja kuten tunto-, kuulo- ja hajuaistia

Esimerkki mindfulness-harjoituksesta:

- Silitä hevosta ja tunnustele miltä se tuntuu käden alla
- Laita silmät kiinni tallissa tai hevoslauman keskellä pihalla ja kuuntele ympäröiviä ääniä
- Haistele ympärilläsi olevia hajuja



Rentoutusharjoitukset

Hevosen näkeminen voi aiheuttaa ihmisessä erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi kiinnostusta, iloa, pelkoa, arkuutta ja halua päästä kontaktiin sen kanssa. Ihminen voi olla hevosen seurassa jännittynyt, jonka vuoksi on hyvä tehdä rentoutusharjoituksia, koska hevonen aistii ihmisen tunteita ja reagoi niihin herkästi ⁽⁶⁾

Esimerkki rentoutusharjoituksesta ratsastaessa:

- Terapeutti pitää kiinni asiakkaan jalasta ja liikuttelee sitä kevyesti. Liike mahdollistaa kehon rentoutumisen ja antaa tätä kautta myös mielelle mahdollisuuden rentoutua



Esimerkki rentoutusharjoituksesta maastakäsin työskentelyssä:

- Taluta hevosta ja hengitä neljän askeleen verran sisään ja kuuden askeleen verran ulos

Kehotietoisuusharjoitukset

Kehotietoisuuden avulla pystymme tunnistamaan etäisyyden, läheisyyden sekä tilan antamisen ja ottamisen vaikutusta vuorovaikutukseen.

Esimerkki oman tilan rajaamisesta:

- Harjoittele piirtämään kädellä pystysuoraa seinää (liike suuntautuu ylös-alas)
- Harjoittele oman tilan luomista aluksi toisen ihmisen kanssa ja tunnustele millainen etäisyys tuntuu sinulle turvalliselta
- Siirry harjoittelemaan oman tilan luomista hevosen kanssa

Lähteet

- 1 Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-a). Mitä on psykofyysinen fysioterapia? <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>
- 2 Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.-b). Menetelmät ja hyödyt. <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/menetelmat-ja-hyodyt/>
- 3 Suomen ratsastajainliitto. (i.a). Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/sosiaalipedagoginen-hevostoiminta/>
- 4 Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, (i.a). Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? <https://www.hevostoiminta.net/>
- 5 Mikkonen, J. (2020). Jooga, hengitys ja rentoutuminen. Teoksessa H., Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), Ammattilaisen kipukirja. (s. 403–404). VK-Kustannus
- 6 Alongi, K., Mannila, L., Airaksinen, S. (2021). Tunnetaitoja hevosihmisille. [Readme.fi](https://www.readme.fi/)
- 7 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (30.8.2021). Lääketieteen sanasto: kehotietoisuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04207/kehotietoisuus?q=kehotietoisuus>
- 8 Ervast, L., Raukola-Lindblom, M. (2021). Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä-tutkittua tietoa ja kokemuksia. Sanasilta Oy.
- 9 Mattila-Rautiainen, S. (toim.). (2011). Ratsastusterapia. PS-kustannus
- 10 Greater Good Magazine (i.a). What is mindfulness. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#what-is-mindfulness>
- 11 Elomaa, M., Sipilä, R. (2018). Psykologisia menetelmiä. Kipu. Kustannus Oy Duodecim.
- 12 Ikäheimo, K. (toim.). (2013). Karvaterapiaa. Solution Models House.