

# TERAPEUTTINEN VIKELLYS

Teresa Ylijärvi

Opinnäytetyö  
Elokuu 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





|  |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| Tekijä<br>YLIJÄRVI, Teresa   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö   | Päivämäärä<br>03.09.2012                |
|  | Sivumäärä<br>50                  | Julkaisun kieli<br>Suomi                |
|  | Luottamuksellisuus<br>( ) saakka | Verkojulkaisulupa<br>myönnetty<br>( X ) |
| Työn nimi<br>TERAPEUTTINEN VIKELLYS  |                                  |   |
| Koulutusohjelma<br>Toimintaterapian koulutusohjelma  |                                  |   |
| Työn ohjaaja<br>KANTANEN, Mari   |                                  |   |
| Toimeksiantajat<br>Katri Kela, Minna Koivumäki, Minna Partanen   |                                  |   |
| Tiivistelmä<br><p>Vikellys on voimistelua laukkaavan hevosen selässä. Terapiassa mukautetut vikellysliikkeet tehdään pääasiassa kävelevän hevosen selässä. Vikellyksessä yhdistyy ryhmämuotoisen toiminnan sekä ratsastusterapian elementtejä, jotka tekevät vikellyksestä terapeutista.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite on tuottaa näyttöön perustuvaa tietoutta vikellyksestä osana tavoitteellista kuntoutusta. Tarkoituksena oli selvittää, minkälaisena interventiona terapeutin vikellys on toteutettu alle 16-vuotiaiden lasten kuntoutuksessa, ja mihin toimintakyvyn osa-alueisiin vikellyksellä on pyritty vaikuttamaan.</p> <p>Opinnäytetyön menetelmänä on integroiva kirjallisuuskatsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus antaa tutkittavasta ilmiöstä monipuolisen kuvan, sillä aineistoksi voidaan hyväksyä eri tavoin tehtyjä tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Aineiston haussa käytettiin kahdeksaa tietokantaa sekä käsihakuja. Käsihakuun sisältyi yhdistysten julkaisuja ja kongressijulkaisuja sekä kirjastohaku. Haku tehtiin 2000-2012 välillä julkaistuihin tutkimuksiin, kirjallisuuteen sekä nettiaineistoon. Lopulliseen sisällönanalyyysiin hyväksyttiin arvioinnin jälkeen yhteensä kymmenen artikkelia.</p> <p>Tutkimusaineistossa kuvatut interventiot sisälsivät hyvin samankaltaisia toimintoja. Terapeutin vikellyskerta aloitettiin tutustumisella ja hevosen valmistamisella. Alkulämmittelyn jälkeen vikellysliikkeitä harjoitettiin ensin vikellyspukilla ja sitten hevosen selässä. Ryhmä päätettiin hevosen varusteiden purkamiseen ja yhteiseen lopetukseen. Vikellyksellä pyrittiin vaikuttamaan sosiaalisen, sensomotorisen, psyykkisen sekä kognitiivisen toimintakyvyn osa-alueisiin.</p> <p>Tutkimusten tulokset antavat viitteitä terapeutin vikellyksen positiivisista vaikutuksista lasten kuntoutuksessa. Lisätutkimus on kuitenkin tarpeellista luotettavien tulosten saamiseksi.</p> |                                  |   |
| Avainsanat (asiasanat)<br>Vikellys, kuntoutus, toimintaterapia, hevonen, ryhmä   |                                  |   |
| Muut tiedot  |                                  |   |



|   |  |  |
|---|--|--|
| Author<br>YLIJÄRVI, Teresa  | Type of publication<br>Bachelor's Thesis | Date<br>03.09.2012                         |
|   | Pages<br>50                              | Language<br>Finnish                        |
|   | Confidential<br>( ) Until                | Permission for web<br>publication<br>( X ) |
| Title<br>THERAPEUTIC VAULTING   |  |  |
| Degree Programme<br>Degree Programme in Occupational Therapy  |  |  |
| Tutor<br>KANTANEN, Mari   |  |  |
| Assigned by<br>Katri Kela, Minna Koivumäki, Minna Partanen  |  |  |
| Abstract<br>Vaulting is gymnastics on a cantering horse. In therapeutic vaulting modified exercises are mainly done on a walking horse. Vaulting combines elements from hippotherapy and working in groups, which make vaulting therapeutic.<br><br>The objective of this Bachelor's Thesis is to produce evidence-based information about vaulting as goal oriented rehabilitation. The purpose was to examine how therapeutic vaulting interventions were carried out as rehabilitation with children aged 16 and under, and what the targeted areas of performance were.<br><br>The method used for this Bachelor's Thesis was an integrative literature review. An Integrative review gives a comprehensive understanding of the researched phenomenon, because it allows the inclusion of diverse methodologies and literature. Data acquisition was conducted by using eight databases and manual search. The manual search included publications and congress reviews of different organizations, as well as library database searches. Data search was targeted at studies, literature and internet material published in 2000-2012. After the complete data evaluation, ten articles were approved for final analysis.<br><br>Interventions described in the data included similar activities. Therapeutic vaulting began with getting to know each other and preparing the horse. After warm up, the vaulting exercises were practiced first on a vaulting barrel and then on horseback. The group session ended with the horse being untacked and a shared closing. Vaulting was aimed to influence the areas of social, sensory-motor, mental and cognitive functioning.<br><br>The results of this study indicate that therapeutic vaulting used in rehabilitation for children has positive effects. However, additional research is necessary to achieve reliable results. |  |  |
| Keywords<br>Vaulting, rehabilitation, occupational therapy, horse, group  |  |  |
| Miscellaneous   |  |  |

# SISÄLTÖ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO.....</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>2 KUNTOUTUS .....</b>                              | <b>4</b>  |
| <b>2.1 Kuntoutuksen osa-alueet .....</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2.2 Kuntoutusprosessi.....</b>                     | <b>5</b>  |
| <b>3 VIKELLYKSEN TERAPEUTTISUUS.....</b>              | <b>6</b>  |
| <b>3.1 Vikellys .....</b>                             | <b>6</b>  |
| 3.1.1 Vikellyshevonen ja varusteet.....               | 7         |
| 3.1.2 Vikellysliikkeet .....                          | 8         |
| 3.1.3 Asiakasryhmät.....                              | 10        |
| <b>3.2 Hevonen terapiassa.....</b>                    | <b>10</b> |
| 3.2.1 Määritelmiä .....                               | 11        |
| 3.2.2 Ratsastusterapia .....                          | 12        |
| <b>3.3 Ryhmä .....</b>                                | <b>13</b> |
| 3.3.1 Ryhmän terapeuttisuus.....                      | 13        |
| 3.3.2 Toiminta ryhmässä.....                          | 14        |
| <b>4 VIKELLYS LIITETTYNÄ EKOLOGISEEN MALLIIN.....</b> | <b>16</b> |
| <b>4.1 Yksilö .....</b>                               | <b>17</b> |
| <b>4.2 Tehtävä.....</b>                               | <b>18</b> |
| <b>4.3 Konteksti .....</b>                            | <b>18</b> |
| <b>4.4 Toiminta .....</b>                             | <b>20</b> |
| <b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....</b>     | <b>21</b> |
| <b>6 INTEGROIVA KIRJALLISUUSKATSAUS.....</b>          | <b>22</b> |
| <b>6.1 Aineiston hankkiminen.....</b>                 | <b>23</b> |
| 6.1.1 Tietokantahaku .....                            | 23        |
| 6.1.2 Käsihaku.....                                   | 24        |
| <b>6.2 Arviointi.....</b>                             | <b>25</b> |
| <b>6.3 Analyysi .....</b>                             | <b>26</b> |
| 6.3.1 Aineiston luokittelu.....                       | 26        |
| 6.3.2 Aineiston kokoaminen.....                       | 27        |
| 6.3.3 Interventioiden toteutuksen kuvaus.....         | 30        |
| 6.3.4 Interventioiden tavoitteiden kuvaus.....        | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
|  | 2         |
| 6.3.5 Toteutetut interventiot .....                                      | 34        |
| <b>7 POHDINTA .....</b>  | <b>35</b> |
| <b>7.1 Kirjallisuuskatsauksen toteutus.....</b>                          | <b>37</b> |
| <b>7.2 Jatkosuositukset.....</b>   | <b>38</b> |
| <b>LÄHTEET.....</b>  | <b>40</b> |
| <b>LIITTEET .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>LIITE 1. Tietokantahaut.....</b>                                      | <b>43</b> |
| <b>LIITE 2. Arviointivaiheessa sisään otettu aineisto.....</b>           | <b>46</b> |
| <b>LIITE 3. Haku- tai arviointivaiheessa poissuljettu aineisto .....</b> | <b>47</b> |
| <b>LIITE 4. Aineiston kokoaminen .....</b>                               | <b>48</b> |

## **KUVIOT**

|  |    |
|--|----|
| KUVIO 1. Vikellysvyö.....  | 8  |
| KUVIO 2. Vikellystä liinassa.....  | 8  |
| KUVIO 3. Perusistunta.....   | 9  |
| KUVIO 4. Polviseisonta.....  | 9  |
| KUVIO 5. Sivuttain istunta mylly, vaihe 1.....                                     | 9  |
| KUVIO 6. Takaperin istunta mylly, vaihe 2.....                                     | 9  |
| KUVIO 7. Helpotettu polvivaaka.....  | 10 |
| KUVIO 8. Helpotettu polvivaaka.....  | 10 |
| KUVIO 9. Ekologinen malli tarkastelee yksilön toimintaa toimintasäteen kautta..... | 20 |

## **TAULUKOT**

|   |    |
|---|----|
| TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....                                  | 23 |
| TAULUKKO 2. Eri lähteistä hyväksytyt artikkelit.....                                | 25 |
| TAULUKKO 3. Aineiston luokittelu.....   | 27 |
| TAULUKKO 4. Interventioiden toiminnot ja tavoitteet.....                            | 31 |
| TAULUKKO 5. Toimintakyvyn osa-alueet, joihin vikellyksellä pyrittiin vaikuttamaan.. | 34 |

# 1 JOHDANTO

Vikellys on voimistelua laukkaavan hevosen selässä. Vikellys on kansainvälinen kilpailulaji, joka on tullut Suomeen 1980-luvulla. Vikeltäessä hevonen laukkaa noin 15 metrin ympyrällä liinassa juoksuttajan ympärillä. Vikeltää voidaan ryhmässä, pareittain tai yksin. Vikellysliikkeitä voidaan harjoitella myös käynnissä, tai esimerkiksi tynnyristä tehdyn vikellyspukin päällä. Perusliikkeet vaativat vikeltäjältä monipuolisia taitoja kuten voimaa, nopeutta, tasapainoa ja notkeutta. (Vikellys – voimistelua laukkaavan hevosen selässä.)

Terapeuttinen vikellys keskittyy toimintoihin, joilla pyritään rohkaisemaan hevosen ja vikeltäjän sekä vikellysryhmäläisten välistä vuorovaikutusta. Vikellysryhmä sisältää tyypillisesti lämmittelyharjoituksia, ja vikellyshevosen selässä sekä kuivaharjoitteluun tarkoitettun vikellyspukin päällä tehtäviä liikkeitä. Toiminnot valikoituvat vikeltäjien tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti. Ryhmäläiset voivat edetä omaan tahtiin hidastamatta kuitenkaan muiden edistymistä. Vikellysliikkeet haastavat ja kiinnostavat myös taitavia lapsia. Vikellys sopii useille asiakasryhmille, mutta turvallisuuden kannalta tulee vikeltäjien pystyä seuraamaan yksinkertaisia ohjeita sekä kävelemään ilman tukea. (Bender & McKenzie 2007.)

Vikellystä voidaan tarkastella myös yhtenä toimintamuotona. Ekologinen malli tarkastelee ihmisen toimintaa, tässä vikellystä, kokonaisuudessaan, mutta keskittyy ympäristön vaikutukseen. Vikellyksessä ympäristöllä on suuri rooli, ja on tärkeää huomioida kaikki tekemiseen vaikuttavat asiat. Malli on suunniteltu monien eri ammattiryhmien käyttöön, joten se sopii tähän opinnäytetyöhön hyvin. (Dunn, Brown & Youngstorm 2003, 223-225.)

Opinnäytetyön tarkoitus on vastata integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla kahteen pääkysymykseen. Kirjallisuutta, tutkimuksia sekä artikkeleita tarkastellen pyrin selvittämään minkälaisena interventiona ryhmämuotoinen terapeuttinen vikellys on toteutettu alle 16-vuotiaiden lasten kuntoutuksessa, ja mihin toimintakyvyn osa-alueisiin vikellyksellä on pyritty vaikuttamaan. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyös-

sä toimivat toimintaterapeutit Minna Koivumäki ja Minna Partanen, sekä fysioterapeutti/ratsastusterapeutti Katri Kela, joka työskentelee tällä hetkellä vain ratsastusterapia-asiakkaiden kanssa.

## **2 KUNTOUTUS**

Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä. Kuntoutuksella pyritään edistämään sairaan, vammaisen tai vajaakykyisen asiakkaan toimintakykyä. Myös itsenäinen selviytyminen, hyvinvointi sekä osallistumismahdollisuudet ovat tärkeitä kuntoutumisen tavoitteita. (Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä 2011.)

### **2.1 Kuntoutuksen osa-alueet**

Kuntoutus jaetaan lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutus nähdään kuitenkin kokonaisvaltaisena toimintana, ja monessa kuntoutusmuodossa yhdistyvät kuntoutuksen eri osa-alueet. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 23.) Vikellyksessä yhdistyy lääkinnällisen, kasvatuksellisen ja sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueita.

Lääkinnällisellä kuntoutuksella, nykyisemmin toimintakykykuntoutuksella, pyritään parantamaan tai ylläpitämään yksilön elämänhallintaa ja mahdollisimman itsenäistä suoriutumista päivittäisistä toiminnoista. Toimintakykykuntoutukseksi katsotaan kuntouttavat hoitotoimenpiteet, neuvonta, arviointi, apuvälineet sekä sopeutumiskurssit. Kasvatuksellisen kuntoutuksen lähtökohta on yksilöllinen tuen tarve ja elämänhallinnan kehittyminen. Kasvatus, opetus, oppilashuolto ja kuntoutus yhdistyvät kasvatuksellisessa kuntoutuksessa. Moniammatillisuus sekä perhetyö korostuvat kasvatuksellisessa kuntoutuksessa. Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin pyritään parantamaan yksilön toimintakykyä sosiaalisissa tilanteissa. Tavoitteina on vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja oman toimintaympäristön rooleissa toimiminen. (Miettinen 2012.)

Vikeltäessä fyysistä toimintakykyä harjoituttavat erilaiset vikellysliikkeet, jotka vaativat mm. tasapainoa, koordinaatiota sekä voimankäyttöä. Liikesarjojen harjoittelu opettaa keskittymistä, sitkeyttä ja kärsivällisyyttä; taitoja joita tarvitaan arkielämässä sekä koulussa että kotona. Ryhmässä vikeltäminen on myös tehokasta sosiaalisten taitojen harjoittelua. Esimerkiksi toisen auttaminen hevosen selkään ja yhteisen liikkeen tekeminen ovat sosiaalisia taitoja edistäviä harjoituksia. (Wiger & Moore 2007, 238-239.)

Suomessa ensisijainen vastuu kuntoutuksesta on kunnilla. Myös Kela järjestää kuntoutusta, joka on pääasiassa alle 65-vuotiaiden vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta ja sopeutumisvalmennus- tai perhekursseja. (Lapsille ja nuorille 2011.) Kasvatuksellista kuntoutusta tarjoavat kuntien lisäksi erityisoppilaitokset, vammais- ja kansanterveysjärjestöt sekä erityishuollon kuntayhtymät (Miettinen 2012).

## **2.2 Kuntoutusprosessi**

Kuntoutusprosessin tulisi edetä loogisesti ja katkeamattomasti. Prosessi on kuntoutujalle aktiivinen muutosprosessi, jonka aikana kuntoutujan keinot ja strategiat mahdollisimman täysipainoiseen arkielämään kehittyvät. Muutosprosessissa suuri rooli on kuntoutujan omalla osallistumisella. Prosessi voidaan nähdä myös yksilöllisenä kasvu- tai oppimisprosessina, jolloin korostetaan yksilön kehitystä ja omaa roolia voimavarojen sekä uusien toimintatapojen löytämisessä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 19.)

Kuntoutusprosessi alkaa moniammatillisella arvioinnilla ja mittauksella. Arvioinnissa huomioidaan kuntoutujan tarpeet ja voimavarat. Arvioinnin pohjalta laaditaan kuntoutussuunnitelma ja asetetaan tavoitteet kuntoutukselle. Usein järjestetään myös kuntoutuskokous asianomaisten kanssa. Kuntoutus ja harjoitukset aloitetaan tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutuksen edetessä kartoitetaan kuntoutujan tarve apuvälineille, kodinmuutostöille ja jatkoavulle. Kuntoutusjakson loppuvaiheilla arvioidaan tuloksellisuutta, tehdään mittauksia ja suunnitellaan jatkokuntoutuksen tarvetta. Kuntoutujan edistymisen seuranta jatketaan sekä tarkistetaan kuntoutujan tavoitteet. (Kuntoutusprosessi 2008.)



### 3 VIKELLYKSEN TERAPEUTTISUUS

Vikellyksessä yhdistyvät erilaiset vaikuttavaksi terapiamuodoksi todetun ratsastusterapian elementit sekä ryhmämuotoisuus, jotka tekevät vikellyksestä terapeutista. Erilaiset vikellysliikkeet ja harjoitukset vaativat koko kehon käyttöä, ja ryhmässä toimiminen edistää sosiaalista vuorovaikutusta. Ryhmämuotoisena terapiana vikellys tuo uusia mahdollisuuksia hevosavusteiseen kuntoutukseen.

Rhodes kuvaa terapeuttisen vikellyksen olevan perinteisestä vikellyksestä modifioitu muoto. Perinteisen vikellyksen perusasentoja ja liikkeitä opetetaan, mutta harjoituksia muokataan yksilöiden sekä ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Vikeltäessä jokainen voi edetä omaan tahtiin ja silti toimia yhdessä osana ryhmää. Kilpailuasetelman sijaan rakennetaan tiimityöskentelyä, opetellaan uusia taitoja ja pidetään hauskaa. (Scott 2005, 69.)

Wiger ja Moore näkevät vikellyksessä erityisiä piirteitä. Vikeltäjä voi vapaasti keskittyä omaan kehoon ja kykyihinsä juoksuttajan hallitessa hevosta. Vikellystä voidaan helposti mukauttaa vikeltäjän kykyihin ja taitoihin sopivaksi. Vikeltäessä harjoitellaan luottamuksen syntymistä hevoseen, juoksuttajaan sekä muihin ryhmäläisiin. (Wiger & Moore 2007, 235.) Vikellys vaatii hevosen liikkeisiin mukautumista ja edesauttaa kehonhallinnan kehittymistä. Vikellyksen kautta vikeltäjä oppii taitoja, joiden avulla voi selvitä ympäröivässä maailmassa ja itsenäistyä. (Mts. 240.)

#### 3.1 Vikellys

Vikellys voi toteutua usealla eri tavalla riippuen asiakkaan tarpeista ja tavoitteista sekä terapiamuodosta. Terapeuttisessa vikellyksessä on lähdekirjallisuuden perustuen huomattavissa kuitenkin tietyt osa-alueet. Ryhmäkerta alkaa hevosen harjauksella, varusteiden laittamisella ja verryttelyllä. Usein vikellysliikkeitä harjoitellaan ensin maassa olevan tynnyrin päällä ja vasta sitten hevosen selässä. Ryhmäkerran päätteeksi kiitetään hevosta ja otetaan varusteet pois.

Hevosen harjausta ja varusteiden laittoa voi helposti mukauttaa asiakkaille sopiviksi toiminnoiksi. Harjaus ja varusteiden käsittely vaatii eri aistien käyttöä sekä monenlaisia taitoja. Varusteet ja välineet ovat painavia, ja niiden kantaminen vaatii karkeamotorisia taitoja, lihasjänteveyttä ja voimankäyttöä. Yläraajojen voimankäyttö, liikelaa-juudet sekä bilateraallinen toiminta ovat tarpeellisia hevosta harjattaessa sekä varusteita laittaessa. Hienomotorisia taitoja harjoittavat esimerkiksi varusteiden pienet soljet ja lukot, hevosen harjan selvittäminen sekä harjojen puhdistus. Hevosen harjaus tarjoaa paljon taktiilisia aistimuksia. Harjoja ja varusteita on eri tuntuisia ja eri materiaalista valmistettuja. Myös itse hevosessa kohtia jotka tuntuvat hyvin erilaisilta, ja harjattaessa ollaan tekemisissä koko hevosen kanssa. Hevonen on eläin, joka kommunikoi ihmisen kanssa. Harjattaessa tulee tarkkailla hevosen ilmeitä, eleitä ja olemusta. Hevonen voi esimerkiksi pyytää rapsuttamaan tietystä kohdasta tai osoittaa nauttivansa harjauksesta. (Hilburn 2007, 206-208.)

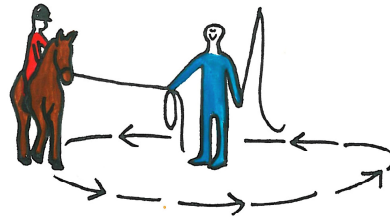
Terapeuttinen vikellys aloitetaan käynnissä, oli asiakkaan toimintakyky mikä tahansa. Monet lapset edistyvät nopeasti, ja joidenkin vikeläjien kanssa voidaan kokeilla ravia jo ensimmäisillä kerroilla. Ravissa tehdyt harjoitukset vaativat enemmän voimaa, rohkeutta ja kehonhallintaa kuin käynnissä tehdyt harjoitukset. Laukka on pyörivä liike jossa on paljon voimaa. Laukkaaminen antaa vapauden tunteen, mutta voi myös olla pelottavaa ja vauhdikasta. (Wiger & Moore 2007, 236-237.)

### **3.1.1 Vikellyshevonen ja varusteet**

Hevosella tulee olla useita tärkeitä ominaisuuksia pystyäkseen toimia vikellyshevose-  
na. Hevosen tulee olla terve ja hyväkuntoinen, selän tulee olla vahva ja leveä. Per-  
soonallisuuden ja luonteen tulee sopia niin vikellykseen kuin terapiatyöhön. Vikelä-  
essä hevosella on selässä kahvallinen vikellysvyö (kuvio 1). Vikellysvyön ja kahvojen  
tulee olla tukevat. Vyön alla on paksu ja tukeva patja. Hevosella käytetään myös si-  
vuohjia, jotta sen runko pysyy pyöreänä ja kaula rentona. (Wiger & Moore 2007,  
236.)



KUVIO 1. Vikellysvyö  
(Rask & Ylijärvi 2012)



KUVIO 2. Vikellystä liinassa

Yksin vikeltäessä tulisi päässä olla ratsastuskypärä. Jos vikeltäjällä on hyvä tasapaino ja keuhonhallinta, voi kypärän jättää pois, sillä se voi olla tiellä tai osoittautua jopa vaaralliseksi tietyissä liikkeissä. Pareittain ja ryhmässä vikeltäessä kypärää ei tulisi käyttää hevosen selässä olevan pienen tilan ja kypärien kömpelyyden vuoksi. (Wiger & Moore 2007, 236.) Terapeutin tulee kuitenkin yksilöllisesti arvioida kypärän käytön tarve. Hevosten kanssa toimiessa kypärä pääasiassa lisää turvallisuutta, mutta voi yksittäisissä tilanteissa olla turvallisuusriski. Vikeltäjän vaatteiden on hyvä olla sopivat voimisteluun sekä talliympäristöön. Varustuksessa on tärkeää ottaa huomioon myös sää; vikellys tapahtuu usein ulkona. Pitkälahkeiset joustavat housut, sekä esimerkiksi lenkkarit sopivat vikellykseen. Pitkät ja isot saappaat hankaloittavat liikkeiden tekemistä.

### 3.1.2 Vikellysliikkeet

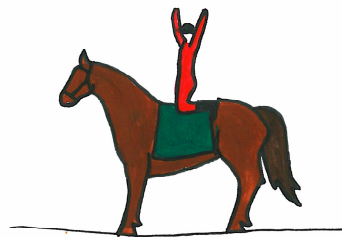
Perinteisen vikellyksen perusliikkeet ovat selkään hypy, perusistunta, polvivaaka, mylly, seisonta, sakset, ja lankku. Selkään hypyssä vikeltäjä siirtyy hevosen viereen liinaa pitkin. Vikeltäjä tarttuu vikellysvyön kahvoihin ja ponnistaa tasajalkaa eteen saaden hevosen liikkeestä voimaa päästäkseen ylös. Oikea jalka nostetaan hevosen yli ja vikeltäjä laskeutuu pehmeästi hevosen selkään. Perusistunnassa (kuvio 3.) vikeltäjän asento on ryhdikäs ja jäntevä, jalat ovat alas ojennettuna. Kätet ojennetaan suoriksi sivulle. Perusistunnan tulisi olla hevosen liikkeitä myötäilevä. Mylly (kuviot 5, 6) on liike, jossa vikeltäjä pyörii 360° hevosen selässä. Liikkeessä on neljä vaihetta. 1. Oikea jalka nostetaan hevosen kaulan yli, vikeltäjä istuu sivuttain. 2. Vasen jalka vieään hevosen selän yli, vikeltäjä istuu takaperin. 3. Oikea jalka nostetaan hevosen selän yli, vikeltäjä istuu sivuttain. 4. Vasen jalka nostetaan hevosen kaulan yli, ja vi-

keltäjä on taas perusasennossa. Polvivaaka (kuviot 7, 8) aloitetaan istuvasta asennosta. Jalat nostetaan ylös niin että polvet, sääret, nilkat ja jalkapöydät ovat hevosen selkää vasten. Oikealla kädellä pidetään kahvasta ja vasen käsi sekä oikea jalka nostetaan samanaikaisesti suoraksi ojennettuun asentoon. Liikkeen jälkeen vikeltäjä liukuu takaisin istuvaan asentoon. Seisontaan päästään siirtymällä ensin polvilleen, siitä kyykkyy ja lopulta seisoma-asentoon hevosen selässä. Sakset on kiertoliike vikeltäjän vartalon ympäri jalkojen ollessa ilmassa. Liike alkaa perusistunnasta ja päättyy takaperin istuntaan. Liikkeen toisessa osassa vikeltäjä kierähtää takaperin istunnasta takaisin perusistuntaan. Lankku on käsiseisontaliike, jonka päätteeksi vikeltäjä voi hypätä ilmasta maahan. (Kilpailusäännöt 2010.)

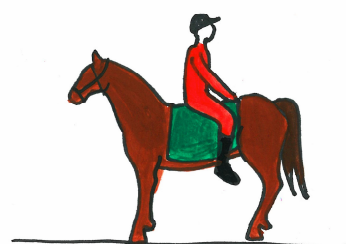
Helpotettuja liikkeitä ovat polviseisonta (kuvio 4), jossa vikeltäjä on polvillaan hevosen selässä, sekä jalkojenheitto eteen suoraksi hevosen niskan päälle käsien ollessa kahvoissa kiinni (Kilpailusäännöt 2010). Terapeuttisessa vikellyksessä voi kokeilla myös muita liikkeitä ja asentoja, kuten makaamista hevosen päällä selällään ja vatsallaan (Wiger & Moore 2007, 236). Muut kuin perusliikkeet ovat kür-liikkeitä, jotka tehdään musiikin tahtiin. Nämä voivat olla mitä vain asiakkaan tavoitteisiin ja tarpeisiin sopivia liikkeitä. (Vidrine, Owen-Smith & Faulkner 2002, 597.)



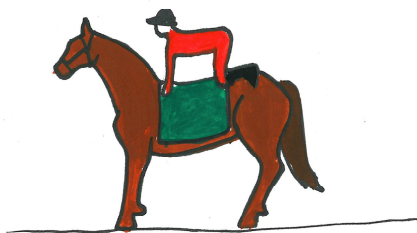
KUVIO 3. Perusistunta



KUVIO 4. Polviseisonta



KUVIO 5. Sivuttain istunta mylly, vaihe 1. KUVIO 6. Takaperin istunta mylly, vaihe 2.



KUVIO 7. Helpotettu polvivaaka  
(Rask & Ylijärvi 2012)



KUVIO 8. Helpotettu polvivaaka

### 3.1.3 Asiakasryhmät

Ryhmämuotoisuuden vuoksi etenkin lapset, joilla on haasteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa hyötyvät vikellyksestä. Vikellys edellyttää läheistä vuorovaikutusta muiden vikeläijien kanssa. Läheisen vuorovaikutuksen kautta voidaan harjoitella useita sosiaalisia taitoja. Lapset, joilla on kehityksellinen viivästymä tai vaje, voivat hyötyä vikellyksen monipuolisista perusliikkeistä. Hevonen ja talliympäristö tarjoavat paljon aistiärsykeitä. Ympäristössä on paljon erilaisia hajuja, katseltavia asioita ja kosketeltavia välineitä ja materiaaleja. Useiden erilaisten aistiärsykkeiden tarjoajana vikellys tuo monia mahdollisuuksia kuntouttaa lapsia, joilla on aistikäsittelyn ja motorisen toiminnan haasteita. Hevosen rytminen ja keinuva liike haastavat tasapainoa ja kehonhallintaa. Myös fyysisesti lievästi kehitysvammaiset lapset hyötyvät vikellyksestä. Vikellys on hyvää fyysistä harjoittelua, jossa onnistumisen kokemukset ja ilot jaetaan koko ryhmän kesken. Lapset, joilla on oppimisvaikeuksia tai keskittymishaasteita, hyötyvät vikellyksen selvästä struktuurista ja järjestyksenmukaisuudesta. Edellä mainituiden hyötyjen perusteella myös autistiset lapset voivat hyötyä vikellyksestä. (Wiger & Moore 2007, 238-239.)

## 3.2 Hevonen terapiassa

Hevosen terapeuttinen arvo on tunnettu jo kauan. Hippokrates kuvasi ensimmäisenä ratsastuksen terapeuttisia hyötyjä löytäen hevosen ”parantavan rytmin”. Hevosia on käytetty fyysisesti vammaisten kuntoutuksessa jo vuodesta 1875, ja siitä lähtien he-

vosten terapeuttinen käyttö on lisääntynyt ja tullut monipuolisemmaksi. (Granados & Agis 2011, 191.)

Hevonen on olemukseltaan erityislaatuinen. Hevonen kykenee kantamaan ihmistä, ja käyntiliike on yhtenäinen ihmisen kävelyliikkeen kanssa. Liikkeet ovat sulavat, joustavat ja ihmistä miellyttävät. Hevosen läheisyydessä ihmisen energia kasvaa ja väsymys väistyy. Talliympäristö ja hevosten elämä on ajatonta, hevoset elävät nykyhetkessä ja välittävät olemuksellaan hetkessä elämisen merkitystä. Hevoset hakeutuvat kosketukseen ihmisen kanssa ja nauttivat rapsutuksesta myös muiden lajitovereiden kesken. Kosketus rauhoittaa, ja on Schubenzin (2011) mukaan yksi keskeinen hevosavusteisen terapian hoitava elementti. Hevosen kommunikaatiokeino on koko keho, ja hevonen hakeutuu kosketuksen lisäksi kontaktiin ihmisen kanssa. Hevonen on samanaikaisesti käytökseltään pidättyvä ja vakaa uusia tilanteita lukuun ottamatta. (Yrjölä 2012, 91-97.)

Kolmiulotteinen liike, jonka ihminen tuntee hevosen selässä on hyvin samankaltainen kuin ihmisen kävelyliike. Ratsastus mahdollistaa kehon kävelyliikkeen toteutumisen, vaikka asiakas ei pystyisi omilla jaloillaan kävelemään. Hevosen liikkussa sen keho liikkuu kolmessa tasossa. Kolmiulotteinen liike syntyy vaakasuorassa, poikittaisessa, ja pystysuorassa tasossa ihmisen liikkussa samanaikaisesti eteen - taakse, oikealle - vasemmalle ja ylös - alas. Hevosen selässä ollessaan ihmisen kaikki lihakset joutuvat liikkeeseen. Asennon tulee kuitenkin olla rento ja mukava. Käyntiliikkeeseen mukautetaan koko kehon lihasten avulla painopisteen paikkaa korjaamalla. (Mattila-Rautiainen & Sandström 2011, 129-134.)

### **3.2.1 Määritelmiä**

Hevosen terapiakäyttöön liittyy paljon erilaisia määritelmiä. Riippuu paljon maasta, kielestä ja henkilön ammatillisesta näkökulmasta, minkälaisia määritelmiä käytetään. (Engel 2007a, 4.) Equine Assisted Activities (EAA) pitää sisällään vammaisten henkilöiden kanssa tehtäviä hevosen hoitoon ja ratsastukseen liittyviä asioita. Therapeutic riding keskittyy ratsastuksen ja hevosenkäsitteilytaitojen opettamiseen. Siinä on terapeuttisia piirteitä, mutta se ei ole terapiaa. (EAAT Definitions.)

Equine Assisted Therapy (EAT) on terapiaa, joka hyödyntää hevosen ja talliympäristön käyttöä kuntoutuksessa. Terapian tavoitteet määrittävät asiakkaan tarpeiden sekä terapiamuodon mukaisesti. Hippotherapy on merkitykseltään lähinnä Suomalaista ratsastusterapiaa. Hippotherapy on fysio, toiminta- tai puheterapeutin toteuttamaa terapiaa, jossa terapeutit tavoitteet pyritään saavuttamaan hyödyntämällä hevosen liikettä. Alun perin Keski-Euroopasta lähtöisin oleva Classic Hippotherapy viittaa ainoastaan fysioterapeutin toteuttamaan terapiaan. (EAAT Definitions.)

### **3.2.2 Ratsastusterapia**

Suomalainen ratsastusterapia on ratsastusterapeutin (SRT) ja hevosen toteuttamaa terapiaa. Kuntoutusmuotona ratsastusterapia on kokonaisvaltaista tavoitteellista terapiaa, joka toteutuu kuntoutujan, terapeutin ja hevosen yhteistyönä. Ratsastusterapiassa huomioidaan asiakkaan fyysisen sekä psyykkisen toimintakyvyn kuntouttaminen. Myös hevosen hoitaminen, käyttäytymisen tarkkailu sekä tallityöt ovat osa monipuolisesti toteutettua ratsastusterapiaa. (Selvinen 2011, 14-15.)

Useiden tutkimusten perusteella ratsastusterapian fyysisiä hyötyjä ovat lihassymmetrian, tasapainon, lihasvoiman, kehonhallinnan, koordinaation ja karkeamotoriikan kehittyminen. Psykologisiksi hyödyiksi mainitaan mm. stressin väheneminen, kasvava motivaatio, keskittymiskyky ja itsetunto, luottamus, kunnioitus, hyväksyntä, pysyvyyden tunne, turvallisuus ja itsehillintä. Hevoset ovat sosiaalisia eläimiä, joiden kieli on non-verbaali. Lapset voivat oppia hevoselta asenteita, suhtautumista omiin ja toisten tunteisiin, empatiaa ja hyväksyttävää tunneilmaisua. Lapsi voi muodostaa ystävyysuhteen jossa hän voi vapaasti kertoa tunteistaan ja kokemuksistaan. Ratsastusterapiassa voidaan myös päästä oppimista edistäviin tavoitteisiin. Laskemista ja lukemista voi luovasti harjoitella hevosen selässä ja talliympäristössä erilaisin harjoituksin. (Granados & Agis 2011, 194-195.)

Kelan kriteerein ratsastusterapia on välivaiheen lyhytaikaista terapiaa, joka toteutetaan fysio- tai toimintaterapian osana. Kela myöntää ratsastusterapiaa vaikeavammaisille lääkinnällisenä kuntoutuksena. Myöntämisperusteeksi käy mm. motoriset ongelmat, autismi tai kehitysvammaisuus. Myös jos kuntoutuja torjuu fysio- tai toimintaterapian, voidaan ratsastusterapiaa myöntää kuntoutusmotivaation lisäämisek-

si. (Kelan kuntoutuslain 9 ja 10 §:n mukaisena vaikeavammaisten kuntoutuksena järjestämät terapiat 2007.) Vaihtelevasti alueesta riippuen keskussairaalat tai kunnat voivat joissakin tapauksissa myöntää asiakkaalle maksusitoumuksen ratsastusterapiaan. Tähän voivat olla perusteina selkeä havaittu hyöty, vaikka asiakas ei täytä Kelan vaikeavammaisuuden kriteereitä tai Kela ei muusta syystä jatka ratsastusterapiaa. Ratsastusterapiaan voi myös hakeutua itse maksavana asiakkaana. (Kela 2012.)

### **3.3 Ryhmä**

Ryhmässä ihmiset oppivat toisiltaan omasta toiminnasta sekä sosiaalisesta identiteetistään ja vuorovaikutuksesta. Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta voidaan oppia taitoja ja toimintatapoja kuinka toimia muiden kanssa ja vaikuttaa ympäristöönsä. Ryhmässä myös käyttäytymistä muokataan ryhmän normien ja tapojen mukaisesti vastaamaan toisten odotuksiin ja vaatimuksiin. Toisilta ryhmäläisiltä saadaan välitöntä ja konkreettista palautetta omasta toiminnasta. Ryhmässä voi oppia myös tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteita sekä huomioimaan muiden tunteet. (Hautala, Hämmäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 162.)

#### **3.3.1 Ryhmän terapeuttisuus**

Yalom (1997) perustaa ryhmän terapeuttisuuden ajatukselle, että oppimista, kehittymistä ja kasvua tapahtuu erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Yalom ja Leszcz (2005) ovat tunnistaneet ryhmässä olevan 11 terapeuttista elementtiä. Vikellyksessä näistä ovat nähtävissä erityisesti toivon herättäminen, universaalius, altruismi, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen sekä ryhmäkoheesio. (Hautala ym. 2011, 166-168, Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 43.)

Toivon herättäminen on tärkeä elementti kaikenlaisissa ryhmissä. Se motivoi yksilöä ylipäättään osallistumaan ryhmään. Ryhmässä muillakin on haasteita, ja tämä herättää toivoa omasta selviytymisestä. Universaalius tarkoittaa samankaltaisuuden kokemista. Muiden samanlaisten ongelmien huomaaminen auttaa jakamaan omia kokemuksia. Altruismi eli muiden auttamisen kokemus kasvattaa ryhmäläisen omanarvontunnetta, ja ryhmäläiset kokevat olevansa tarvittuja. Sosiaalisia taitoja voi harjoitella kaikissa terapiaryhmissä. Ryhmässä on turvallista harjoitella käyttäytymismalleja



ja vuorovaikutusta sosiaalisia tilanteita varten, sekä kasvattaa itseluottamusta. Mallioppimista tapahtuu samaistumisen kautta niin muita ryhmäläisiä kuin ohjaajia mallintamalla. Oppimista voi soveltaa ryhmän ulkopuolisiin tilanteisiin ja näin oppia uusia puolia itsestä. Ihmissuhdetaitoja ryhmässä opitaan muilta ryhmäläisiltä saatavan välittömän palautteen kautta. Omaa käytöstä voi alkaa ymmärtämään ja palautteen pohjalta muuttaa sitä. Ryhmäkoheesio ei itsessään ole terapeutin elementti, mutta edistää muita terapeutteja ilmiötä ja saa osallistujat pysymään ryhmässä. (Hautala ym. 2011, 167-168, Schwartzberg ym. 2008, 29-30.)

Vikeltäessä ryhmä koostuu lähellä samaa ikää olevista lapsista. Yhtenä päätavoitteena on edistää lasten keskinäistä vuorovaikutusta. Hautalan mukaan vertaisvuorovaikutustaitojen kehittyminen perustuu lapsen ja vanhempien väliselle kiintymyssuhteelle. Kaverisuhteet ovat kuitenkin erilaisia kuin vanhempien ja lapsen välinen suhde. Vertaisvuorovaikutussuhteissa lapset harjoittelevat erityisesti omien halujen esittämistä, toisten kuuntelua, neuvottelua ja kompromissien tekoa. (Hautala ym. 2011, 285.)

Ryhmä on tehokas keino harjoittaa lasten vuorovaikutustaitoja. Tukea antava ympäristö ja vertaisten hyväksyntä tukevat lasta leikin ja sosiaalisen käytöksen kehittymiseen. Vertaisryhmässä normien noudattaminen on lapselle helpompaa kuin aikuisten kanssa. Ryhmässä lapset mukauttavat omaa toimintaa sopiakseen yhteen ja vertailevat mieltymyksiään keskenään. Lapset oppivat ryhmäläisten taitojen olevan erilaisia; kaikki eivät ole samoissa asioissa hyviä ja muillakin on vaikeuksia. Myös avun saaminen ja auttaminen, empatiakyky ja muista huolehtiminen ovat ryhmässä opittavia taitoja. (Hautala ym. 2011, 285-286.)

### **3.3.2 Toiminta ryhmässä**

Rusi-Pyykkönen (2004) näkee ihmisen muuttuvan läpi elämän. Terapeuttisen ryhmän päätavoite on muutos, johon pyritään toiminnan kautta. Muutosprosessissa yksilö voi oppia itsestä uusia asioita ja löytää erilaisia toimintatapoja arkielämän tilanteisiin. Myös elämänlaadun paraneminen mahdollistuu muutoksen kautta. (Hautala ym. 2011, 178.)

Tarkoituksenmukainen toiminta kannustaa yksilöä toimimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tarkoituksenmukaisen toiminnan kautta löytyy suunta tavoitteelliselle käytökselle. Merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus ovat termejä, jotka yksilö itse määrittelee. Toiminnan tulisi kuitenkin olla käytännöllistä ja arkielämään sopivaa. (Schwartzberg ym. 2008, 87.) Schwartzbergin mukaan toiminnasta tekee tarkoituksenmukaista sen sosiaalinen ja kulttuurillinen merkitys yksilölle, yksilön taitotasoa vastaava toiminta sekä merkitystä herättävät välineet. Myös ryhmäläisten keskeinen vuorovaikutus sekä toiminnan yleinen konteksti rakentavat toiminnan tarkoituksenmukaisuutta. (Hautala ym. 2011, 179.)

Merkityksellistä toimintaa on Hvalsoen ja Josephsonin (2003) mukaan toiminta, joka tukee autonomian tunnetta, antaa näkymää tulevaisuuteen ja on omien arvojen mukaista. Merkityksellisyyttä luo myös jatkuvuutta ja rutiineja rakentava sekä identiteettiä, rooleja, sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutuksellisia taitoja tukeva toiminta. Toiminnan tulisi myös olla tuotteliaisuutta tukevaa ja päämääräsuuntautunutta. (Hautala ym. 2011, 179.)

Finlay (2011) on luokitellut terapeutitiset ryhmät toimintaryhmiin ja tukea antaviin ryhmiin. Toimintaryhmät ovat tehtäväkeskeisiä tai sosiaalisia ryhmiä, joissa tavoitteena on kehittää taitoja ja rohkaista sosiaalista vuorovaikutusta. Tukea antavat ryhmät keskittyvät tukemaan ryhmäläisiä tunteiden tutkimiseen kommunikaatio- ja psykoterapeutistien ryhmien kautta. Ryhmien rajat ovat kuitenkin liukuvia, ja niissä voi yhdistyä eri ryhmien ominaisuuksia. (Hautala ym. 2011, 170-172.) Vikellysryhmä on tehtäväkeskeinen ryhmä siinä tapahtuvien liikkeiden ja tekemisen kautta, sekä sosiaalinen ryhmä jossa osallistujat toimivat yhdessä ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Toimintaryhmät ovat usein melko pieniä, joten kaikki jäsenet osallistuvat yhteiseen toimintaan tai aktiviteettiin. Toiminnan tai tehtävän suorittaminen tai valmiiksi saaminen ei ole ryhmän ensisijainen tarkoitus, vaan yhdessä toimiminen. Toiminnassa ovat mukana tunteet, ajattelu ja käyttäytyminen. Oikean toiminnan löytäminen ryhmälle on tärkeää, kuten myös toiminnan analyysin käyttö optimaalisen toimintata-

van- ja tason löytämiseksi. Toiminnan merkityksellisyys ja tavoitteellisuus tulee olla selkeää ja motivoivaa. (Schwartzberg ym. 2008, 26-31.)

Tehtäväkeskeisen ryhmän päätavoitteet ovat taitojen oppimisessa ja onnistumisen kokemuksissa. Ryhmässä harjoitellaan suorituskyykyyn liittyviä taitoja, kuten keskittymistä, erilaisten toimintojen kautta. Ryhmän terapeuttisista elementeistä vikellyksessä korostuu etenkin mallioppiminen sekä altruismi. (Hautala ym. 2011, 171-173.) Vikeltäessä voidaan harjoitella esimerkiksi hevosen selkään hyppäämistä. Ensikertalaisen on hyvä nähdä kokeneemman vikeltäjän tekevän tehtävän ensin. Tehtävän onnistuminen edellyttää myös toisen ryhmäläisen apua. Hevosen selässä jo oleva vikeltäjä auttaa selkään nousijaa.

Sosiaalisten ryhmien tavoitteeseen, vuorovaikutuksen tukemiseen, pyritään pääsemään erilaisten ryhmäpelien ja tehtävien kautta. Toiminnallisuus rohkaisee ja innostaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen turvallisessa ilmapiirissä. Sosiaalisissa ryhmässä terapeuttisena elementtinä näkyy erityisesti ihmissuhdetaitojen oppiminen. (Hautala ym. 2011, 171-173.) Hevosen selässä yhdessä toisen kanssa oleminen vaatii läheistä kontaktia toiseen ja edellyttää molemminpuolista vuorovaikutusta. Esimerkiksi paikkojen vaihtaminen hevosen selässä on tehtävä, joka ratkeaa yhteisellä ongelmanratkaisulla.

## 4 VIKELLYS LIITETTYNÄ EKOLOGISEEN MALLIIN

Ekologinen malli (*Ecological Model of Human Performance*) on alun perin kehitelty Kansasin Yliopiston toimintaterapian tiedekunnassa. PEO-malli (*Person-Environment-Occupation*) sekä PEO-P-malli (*Person-Environment-Occupational Performance*) ovat samankaltaisia, mutta terminologialtaan erilaisia malleja. Ekologinen malli on tarkoitettu moniammatilliseen käyttöön, ja sen käsitteet on muodostettu muillekin aloille ymmärrettäviksi. (Dunn ym. 2003, 224.)

Ekologinen malli tarkastelee ihmisen toimintaa, tässä vikellystä, kokonaisuudessaan mutta keskittyy ympäristön merkitykseen ihmisen toiminnassa. Ekologisen mallin

kautta tarkasteltuna vikellys voidaan nähdä koostuvan neljästä ominaisuudesta, jotka ovat yksilö (*person*), tehtävä (*task*), konteksti (*context*) ja toiminta (*performance*). Malli pyrkii asiakaslähtöisyyteen yksilöiden mieltymykset ja tarpeet huomioiden. Yksilön, tehtävän ja kontekstin vuorovaikutusta tarkastelemalla pyritään ymmärtämään yksilön toimintaa. (Dunn ym. 2003, 223-225.)

Vikellystä voidaan tarkastella myös yhtenä toimintamuotona. Ekologinen malli soveltuu hyvin vikellykseen, sillä siinä kontekstilla on suuri merkitys yksilön toimintaan. Tehtäviä ovat erilaiset vikellysliikkeet kuten selkään nousu ja polvivaaka. Kontekstiin kuuluvat hevonen, juoksuttaja, muut ryhmäläiset ja maneesi tai kenttä. Toiminnasta esimerkki on yhdessä toisen ryhmäläisen kanssa tehtävä vikellysliike hevosen selässä. Yksilö on toimiessaan vuorovaikutuksessa hevosen sekä ryhmäläisten kanssa suoriutuakseen tehtävästä.

#### **4.1 Yksilö**

Ekologinen malli näkee yksilön erityisenä ja monitahoisena, jolloin toiminnan ennustettavuus on mahdotonta. Yksilön erityisiä ominaisuuksia ovat hänen menneet kokemukset, arvot ja kiinnostuksen kohteet sekä taidot; sensomotoriset, kognitiiviset ja psykososiaaliset. Yksilön ominaisuudet vaikuttavat tehtävän valintaan ja toiminnasta suoriutumiseen. Myös konteksti vaikuttaa yksilön suoriutumiseen. Konteksti voi vaikuttaa yksilön kiinnostukseen ja valintoihin, sekä tukea tai vaikeuttaa yksilön mahdollisuuksia käyttää hänen taitoja ja kykyjään. Toimintaan vaikuttaa myös yksilön liittämä merkitys tehtävää kohtaan. (Dunn ym. 2003, 225.)

Vikeltäessä yksilön aiemmat kokemukset vikeltämisestä, ratsastuksesta ja hevosista ovat merkityksellisiä, ja ne voivat joko luoda ennakkoluuloja tai innostaa yksilöä. Kiinnostus vikellykseen on merkittävä tekijä toiminnan onnistumiseksi. Yrjölän (2011) mukaan hevosten kanssa toimiminen on motivoivaa, sillä jokainen kerta on erilainen ja odotus seuraavasta kerrasta pitää sisällään monenlaisia tunteita. Vaikka myös pettymyksiä tulee, hevosen motivoiva voima on suurempi ja oma selviytyminen tuo iloisia yllätyksiä ja kasvattaa motivaatiota. (Yrjölä 2011, 103.)

Vikellys toimintana asettaa tietyt rajoitukset toimintaan osallistumiselle. Jotta vikellykseen oleellisesti kuuluvien erilaisten liikkeiden harjoittelu on mahdollista, on yksilön sensomotoristen taitojen oltava riittävän hyvät. Hänen on esimerkiksi pystyttävä kävelemään ilman apuvälineitä ja istumaan yksin hevosen selässä ilman tukea. Yksilön tulee ymmärtää yksinkertaisia ohjeita hänelle tutulla kommunikaatiokeinolla, sekä olla kykenevä vastaanottamaan ohjeita, jotta vaaratilanteilta voidaan välttyä. Väkivaltainen käytös hevosia tai muita ihmisiä kohtaan, tai arvaamaton käytös voivat aiheuttaa vaaratilanteita, jolloin yksilön mahdollisuus osallistua ryhmään estyy. Ryhmämuotoisesti toteutetussa vikellyksessä on varmistettava, että ryhmätoiminta on yksilöille sopiva terapiamuoto. (Hippotherapy Treatment Principles Workshop Manual 2006, 34-37.)

## **4.2 Tehtävä**

Tehtävä määritellään toiminnan sarjoiksi, joiden kautta pyritään tavoitteeseen. Vaadittavat toiminnot määrittyvät tehtävän kautta. Tehtäviä voi olla lukematon määrä, ja mahdollisuuteen osallistua näihin vaikuttavat yksilön ominaisuudet sekä konteksti jossa yksilö toimii. Tehtävän määrittely vaihtelee yksilökohtaisesti, tehtävän merkitykseen ja suoritukseen vaikuttaa kulttuuri. Tehtävät voidaan jaotella eri tavoin. Tehtävään voi kuulua laajoja toiminnan sarjoja jotka johtavat päätavoitteen saavuttamiseen. Tehtävä voidaan myös jakaa pieniin toiminnallisiin sarjoihin joiden kautta saavutetaan osa-tavoite. (Dunn ym. 2003, 225-226.)

Vikellyksessä tehtävän päätavoitteena voi olla esimerkiksi polvivaa'an tekeminen. Polvivaa'assa nousee istuma-asennosta polvilleen. Toinen käsi pitää kahvasta kiinni, toinen nostetaan ojennettuun asentoon samanaikaisesti vastakkaisen jalan kanssa. Istuma-asentoon palataan pehmeästi liukuen. Osa-tavoite voi polvivaa'assa olla istuma-asennosta polvilleen siirtyminen. (Kilpailusäännöt 2010.)

## **4.3 Konteksti**

Konteksti jaetaan kahteen yksilöä ympäröivään osaan, ajalliseen kontekstiin sekä ympäristöön. Ajallinen konteksti käsittää yksilön iän, kehitystason, elämänkaaren sekä terveydentilan. Ympäristöön sisältyvät fyysinen, sosiaalinen sekä kulttuurillinen

ympäristö. Nämä kontekstiin kuuluvat ulottuvuudet vaikuttavat yksilön valintamahdollisuuksiin, toimintaan ja käytökseen. Yksilön toimintaa ei voida ymmärtää tarkastelematta kontekstia. Konteksti voi tukea tai estää yksilön toimintaa. Tällaisia asioita ovat mm. materiaalit, muut ihmiset tai odotukset ja normit. (Dunn ym. 2003, 226-227.)

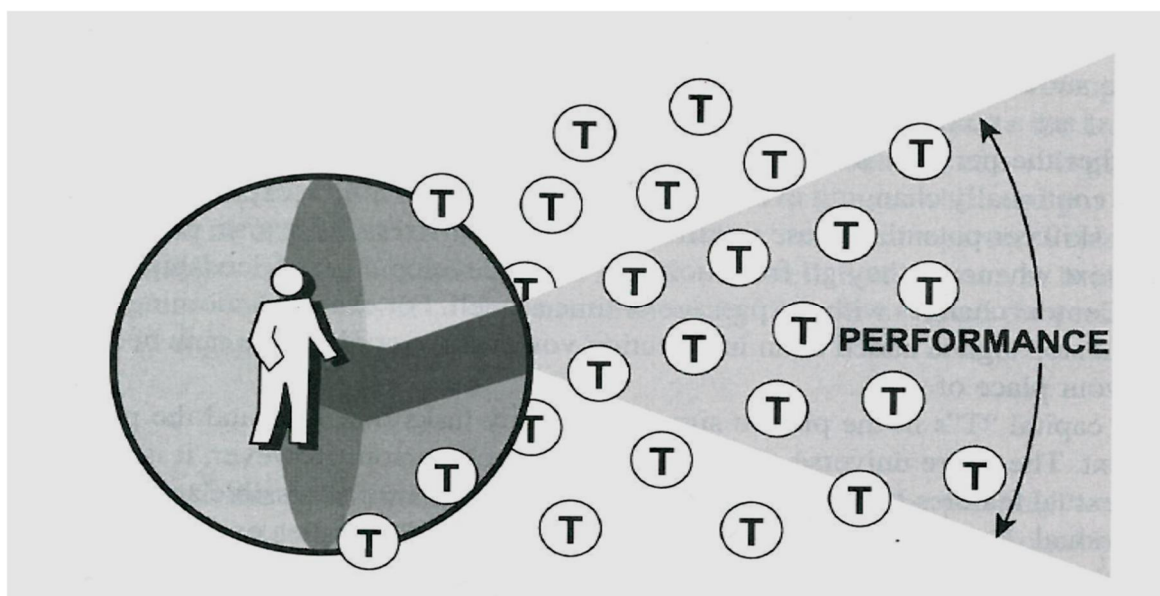
Ajallinen konteksti rajautuu tässä työssä alle 16-vuotiaisiin lapsiin. Osallistujat voivat olla eri kehitystasolla, mutta heidän terveydentilansa tulee olla riittävän hyvä osallistua fyysiseen toimintaan. Toiminnan tulee olla turvallista, eikä aiheuttaa yksilölle enemmän haittaa kuin hyötyä. Kontraindikaatioita ratsastukseen ja hevosten kanssa toimimiseen ovat esimerkiksi allergia, sairauteen liittyvät hallitsemattomat kohtaukset, sekä tietyt tuki- ja liikuntaelimestön muutokset. (Hippotherapy Treatment Principles Workshop Manual 2006, 34-37.)

Vikelys tapahtuu talliympäristössä, paikkana on ratsastuskenttä tai maneesi. Vikelysliikkeet tehdään hevosen selässä, hevosella on päällä vikelysvyö ja vikelyspatja. Sosiaalinen ympäristö vikelyksessä koostuu muista ryhmäläisistä, terapeutista, sekä mahdollisista avustajista. Myös hevonen olemuksellaan on suuri osa sosiaalista ympäristöä. Kulttuurin, jossa vikelys toteutetaan, tulee hyväksyä vikelys kuntoutusmuodoksi. Osallistujien ei kuitenkaan ole tarpeen tietää erityisen paljon hevuskulttuurista, vikelykseen voi osallistua vaikka talliympäristö ja hevoset ovat vieraita. Samankaltainen kulttuuri osallistujien välillä luo yhtenäisyyttä ja edesauttaa vikelyksen sujuvuutta. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi kieli ja käytöstavat. Kulttuurillisia tekijöitä, joilla ei ole vikelyksen kannalta merkitystä, ovat esimerkiksi kansallisuus, uskonto ja sosiaalinen status.

Jotta vikelys on mahdollista toteuttaa, tarvitaan hevonen jolla on tarvittavat varusteet. Hevosen tulee olla turvallinen ja koulutettu työhönsä. Toiminta vaatii useita muita ihmisiä; terapeutin, avustajia sekä muita ryhmäläisiä. Odotuksia ja normeja, joita vikelykseen liittyy ovat mm. hevosen ja toisten ryhmäläisten kunnioitus sekä sen mukainen käytös.

#### 4.4 Toiminta

Toimintaa tapahtuu, kun yksilö toimii vuorovaikutuksessa tehtävän ja kontekstin kanssa. Toiminta käsittää sekä toiminnan prosessin että siitä syntyneen vuorovaikutuksen tuloksen. Kontekstissa toimiessaan yksilö valitsee tietyt tehtävät jotka hän haluaa ja hänen tarvitsee tehdä. Mahdollisten tehtävien määrä ja laatu määräytyy yksilön sekä kontekstin ominaisuuksien mukaan. (Dunn ym. 2003, 227.)



KUVIO 9. Ekologinen malli tarkastelee yksilön toimintaa toimintasäteen kautta. (Dunn ym. 2003, 229.)

Yksilö on kontekstin ympäröimä. Yksilön toimintaa voidaan tarkastella vain yksilön kontekstissa. Yksilö ja konteksti ovat koko ajan muuttuvia tilanteen, kokemusten, ajan ja ympäristön muuttuessa. Toimintasäde alkaa yksilöstä kulkiessa kontekstin ja useiden tehtävien kautta. Valikoituneet tehtävät ovat yksilölle mahdollisia hänen taitojen ja kykyjen mukaan siinä kontekstissa jossa yksilö toimii. Tehtävän merkityksellisyys syntyy yksilön ja kontekstin välisestä vuorovaikutuksesta. (Dunn ym. 2003, 227-229.) Tehtävien merkitys muuttuu yksilöstä ja kontekstista riippuen. Lapsen äidille näyttämällä polvivaa'alla on eri merkitys kuin kilpavikeltäjän kilpailuissa esittämä polvivaaka.

Toimintasäde muuttuu kapeammaksi yksilön taitojen ja kykyjen ollessa rajoitetut. Jos yksilön tasapaino on heikko, on polvivaa’an tekeminen haastavaa. Myös kontekstin rajoitukset voivat kaventaa toimintasädettä. Liian korkea vikellyshevonen voi tehdä selkään noususta vaikeaa. (Dunn ym. 2003, 230-231.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tavoite on koota tutkittua tietoa terapeuttisesta vikellyksestä integroivan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Tavoitteena on koota tutkimukset rajautuen niihin, joissa vikellystä on käytetty ryhmä- tai yksilömuotoisena toimintana alle 16-vuotiaiden lasten kuntoutuksessa. Menetelmän ollessa integroiva kirjallisuuskatsaus aineistoksi huomioidaan tutkimusten lisäksi asiantuntijoiden artikkelit kyseisestä aiheesta.

Kaikkien kirjallisuuskatsausien perusta on tutkimusongelmien selkeä asettelu ja tutkimuksen tarkoitus. Alkuvaiheissa määritellään kiinnostuksen kohde ja rajataan tutkittava aineisto sen pohjalta. Hyvin määritellyt tutkimusongelmat helpottavat tutkimusaineiston analyysiä ja jatkokäsittelyä. (Whittemore & Knafl 2005.)

Opinnäytetyön kautta pyritään saamaan vastaus seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälaisena interventiona terapeuttinen vikellys on toteutettu alle 16-vuotiaiden lasten kuntoutuksessa?
- Mihin toimintakyvyn osa-alueisiin vikellyksellä on pyritty vaikuttamaan?

Useiden tutkimusten perusteella hevosavusteinen terapia on todettu vaikuttavaksi terapiamuodoksi. (Granados & Agis 2011, 194-195.) Ryhmämuotoisena terapiana vikellys tuo uusia mahdollisuuksia hevosavusteiseen kuntoutukseen. Jotta hevosavusteisen terapian monipuolisuutta ja hyötyjä ymmärrettäisiin ja myönnettäisiin kuntoutuksena useammille asiakkaille, tarvitaan asiasta tietoa ja lisätutkimusta. Opinnäytetyön sisällöstä on hyötyä eri kuntoutusalojen ammattilaisille. Vikellyksen hyödyt ja käyttötavat voivat toistaiseksi olla vieraita, ja tarkoitus on tuoda uusia



mahdollisuuksia terapian toteutukseen. Suomessa ratsastusterapia toteutuu pääasiassa yksilöterapiana, vikellys ryhmämuotoisena terapiana on uudenlainen näkökulma hevosavusteiseen kuntoutukseen.

Opinnäytetyön tuotetun tiedon tarkoituksena on toimia yhteistyökumppaneille teoriaperustana heidän aloittaessaan tutkimuksen suunnittelua sekä rahoituksen hankintaa. Yhteistyökumppanit ovat suunnitelleet aloittavansa toimintaterapia kokeilyryhmän joka toteutuu vikellyksenä.

## 6 INTEGROIVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyön menetelmänä on vaiheittain kuvattu integroiva kirjallisuuskatsaus. Integroivan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä saadaan monipuolinen kuva tutkitavasta ilmiöstä. Integroivan kirjallisuuskatsauksen voidaan katsoa olevan osa systemaattista kirjallisuuskatsausta etenkin vaiheittain kuvattuna. Integroiva kirjallisuuskatsaus ei ole yhtä tarkka ja valikoiva aineiston suhteen kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Myös erilaisin metodisin lähtökohdin tehdyt tutkimukset voidaan hyväksyä analyysin pohjaksi. (Salminen 2011, 8.)

Broomen (1993) mukaan integroivat kirjallisuuskatsaukset ovat katsauksista laajimpia. Aihetta voidaan tutkia ja ymmärtää tarkemmin, kun tutkiessa huomioidaan samanaikaisesti erilaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Aineistoon voi sisältyä empiiristä ja teoreettista kirjallisuutta sekä eri tavoin toteutettuja tutkimuksia. Integroivan kirjallisuuskatsauksen keinolla voidaan määritellä käsitteitä, tarkastella teorioita, ja analysoida tutkimuksia tietystä aiheesta. (Whittemore & Knafel 2005.)

Integroivan kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta sovellettuja. Whittemore ja Knafel (2005) ovat muodostaneet Cooperin (1998) kehittämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheiden pohjalta integroivalle kirjallisuuskatsaukselle viisi vaihetta. Vaiheet ovat tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, arviointi, analyysi ja tulosten esittely. (Whittemore & Knafel

2005.) Tässä integroivassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään noudattamaan näitä viittä kirjallisuuskatsauksen vaihetta.

## 6.1 Aineiston hankkiminen

Aineiston hankkiminen tulee olla tarkkaan määritelty, jotta kirjallisuuskatsauksesta tulee täsmällinen, ja epätarkoilta tuloksilta vältytään. Kirjallisuuskatsauksen ideaalilanteessa kaikki olemassa oleva kirjallisuus aiheesta sisältyy tutkimukseen. Tämä ei usein kuitenkaan ole mahdollista. Suositeltavaa olisi, että aineiston hankinnassa käytetään vähintään kahta tai kolmea erilaista tiedonhankintatapaa. Aineistoa voidaan hankkia useilla eri tavoilla, ja hakuprosessi tulee olla selkeästi dokumentoitu. Tässä vaiheessa määritellään myös aineiston mukaan ottamisen perusteet. (Whittemore & Knafel 2005.)

Käytän aineiston hankkimisessa kahdeksaa sähköistä tietokantaa sekä käsihakua. Käsihakuna haen aineistoa yhdistysten julkaisuista, tutkimuslistoilta ja kongressijulkaisuista sekä kirjallisuudesta. Aineisto valitaan sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Aineiston hankkimisessa ja sähköisten tietokantojen haussa käytin apuna kirjaston henkilökuntaa ja heidän tiedonhakuosaamistaan.

TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

| Sisäänottokriteerit                 | Poissulkukriteerit                |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Julkaisukieli suomi tai englanti    | Käsittelee vain ratsastusterapiaa |
| Julkaisuvuosi 2000-2012             | Käsittelee perinteistä vikellystä |
| Käsittelee terapeuttista vikellystä | Käsittelee vain vikellyshevosta   |
| Kohderyhmä alle 16-vuotiaat lapset  | Tutkimus ei ole saatavilla        |
| Koko artikkeli saatavilla           |                                   |

### 6.1.1 Tietokantahaku

Alustavaa tiedonhakua tietokannoista on tehty keväällä 2012. Varsinaiset haut tietokannoista tehtiin 30.-31.7.2012. Alustavien tulosten perusteella valitsin viisi kansain-

välistä tietokantaa sekä kolme suomalaista tietokantaa. Haussa käytin tietokantoja CINAHL (Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature), EBSCO Academic Search Elite, PubMed ja Allied Health Evidence, jossa voi etsiä samalla haulla seuraavista tietokannoista: PEDro (fysioterapia), OTSeeker (toimintaterapia), SpeechBITE (puheterapia) ja PsycBITE (psykologia). Täydentävän haun tein GoogleScholarilla englanniksi ja suomeksi. Suomenkielisistä tietokannoista käytin ARTOa, Lindaa sekä Aleksia. Tietokantahakujen tulokset löytyvät liitteestä 1. CINAHL tietokantahaussa käytettiin vapaata sanahakua ilman rajoituksia. EBSCO haku suoritettiin ”Advanced search” hakuna ilman rajoituksia. PubMed sekä Allied Health Evidence haut tehtiin sanahakuna ilman rajoituksia. GoogleScholariin asetettiin rajoitukseksi julkaisuvuosi 2000-2012, kieli englanti tai suomi hakusanasta riippuen, ja hakuun ei sisällytetty lainauksia.

Hakusanat ja lausekkeet vaihtelivat tietokantojen ja saatujen osumien perusteella. Englanninkielinen perushakusana oli ”vaulting”. Mikäli tällä hakusanalla ei löytynyt osumia, ei hakua tarkennettu. Tarkentavia hakusanoja ja yhdistelmiä olivat ”therapeutic vaulting”, ”adaptive vaulting”, ”remedial vaulting”, ”interactive vaulting”, ”heilpedagogic vaulting”, rehabilitation AND vaulting, hippotherapy AND vaulting, therapeutic riding AND vaulting, animal assisted therapy AND vaulting. Suomenkielinen hakusana oli ”vikellys”. Hakusanaa ei ollut tarvetta tarkentaa.

Alustavaan tiedonhakuun pohjautunut oletus tutkimustiedon vähäisyydestä osoittautui oikeaksi. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella tietokantahaulla hyväksyttiin vain kaksi artikkelia. Suomalaisista tietokannoista ei artikkeleita hyväksytty. Useista tietokannoista useilla eri hakusanoilla löytyi sama tutkimus, ”Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting”. Toinen tietokantahaulla löytynyt artikkeli on ”Interactive vaulting”.

### **6.1.2 Käsihaku**

Osana käsihakua olivat internetsivuilla olevat tutkimuslistat sekä yhdistysten julkaisut. Yhdistyksiksi valikoitui HETI (Federation of Horses in Education and Therapy International), AHA (American Hippotherapy Association) sekä PATHIntl. (Professional Association of Therapeutic Horsemanship International). HETI:n vuosittainen julkaisu

on Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding. AHA:lla ei ole omaa julkaisua, PATHIntl. julkaisee STRIDES lehteä. HETI pitää joka kolmas vuosi kansainvälisen kongressin, jossa pidetyistä esityksistä kootaan julkaisu. Kongressit on pidetty vuosina 2003, 2006, 2009 ja 2012. Vuosina 2003 ja 2009 ei virallista saatavilla olevaa kongressijulkaisua ole tehty. Vuoden 2012 kongressijulkaisu ei ollut saatavilla vielä opin- näytetyötä tehdessä. Ainoa käytettävissä oleva kongressijulkaisu on vuodelta 2006. Kirjallisuutta etsittiin JaNet kirjaston pikahaulla käyttäen sanoja ”vaulting”, ”hippotherapy”, ”therapeutic riding” ja ”vikellys”.

Suurin osa valikoiduista tutkimuksista löytyi käsihaun perusteella. Yhdistysten tutkimuslistoilta ei otsikon perusteella löytynyt sisäänottokriteereitä täyttäviä tutkimuksia. HETI:n julkaisuista hyväksyttiin kaksi tutkimusta. Nähtävillä olevista STRIDES-lehdistä hyväksyttiin yksi artikkeli. Kongressijulkaisusta hyväksyttiin kaksi artikkelia. Kirjastohaulla löytyi kaksi kirjaa, joista yhteensä kolme artikkelia hyväksyttiin. Aineiston haun ja arvioinnin perusteella valikoidut tutkimukset löytyvät liitteestä 2. Haku- tai arviointivaiheessa poissuljettu aineisto sekä poissulun syy löytyvät liitteestä 3.

TAULUKKO 2. Eri lähteistä hyväksytyt artikkelit

|   |   |
|---|---|
| Tietokannat   | 2 |
| STRIDES-lehti   | 1 |
| Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2003 | 1 |
| Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2004 | 1 |
| HETI kongressijulkaisu 2006                                 | 2 |
| Kirjastohaku  | 3 |

## 6.2 Arviointi

Tutkimusten laadun arviointiprosessi on monimutkainen, eikä arvioinnin toteutus ole koskaan aukotonta. Kaikkia tutkimustyyppjä arvioidaan erilaisin kriteerein. Laadun arviointi edistää kirjallisuuskatsauksia, joiden tutkimusaineisto sisältää hyvin samantlaisia tutkimuksia. Integroiva kirjallisuuskatsaus sisältää useita erilaisia tutkimustyyppjä, joka tekee laadun arvioinnista hyvin monimutkaista. Alkuperäislähteiden laa-

dun arviointi on yksi tapa toteuttaa integroivan kirjallisuuskatsauksen aineiston laadun arviointi. (Whittemore & Knafel 2005.)

Prosessin monimutkaisuuden vuoksi tässä integroivassa kirjallisuuskatsauksessa ei toteuteta laajaa laadun arviointia. Käytettävä aineisto on julkaistu alaan liittyvässä julkaisussa tai kirjallisuudessa. Hyväksytyin kansainvälisen HETI yhdistyksen, sekä Amerikkalaisten AHA:n sekä PATHInt. julkaisut sekä kongressijulkaisut, joista löytyi suurin osa kirjallisuuskatsauksen aineistosta. Muut hyväksytyt artikkelit olivat julkaisuissa Palaestra sekä Mental Health Nursing. Näistä ainoastaan Issues in Mental Health Nursing on tieteellinen julkaisu. Arvioinnin perusteella kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 10 artikkelia. Lista hyväksytyistä artikkeleista löytyy liitteestä 2.

### **6.3 Analyysi**

Whittemore ja Knafel (2005) esittelevät aineiston analyysin neljä vaihetta, jotka ovat alun perin kehittäneet Miles ja Huberman (1994). Ensimmäisessä vaiheessa (*Data Reduction*) aineisto luokitellaan ryhmiin ja aineisto tiivistetään poimimalla siitä oleelliset asiat. Toisessa vaiheessa (*Data display*) aineisto kootaan ja siitä muodostetaan yhtenäisiä listoja tai taulukoita. Kolmannessa vaiheessa (*Data comparison*) aineistosta pyritään kokoamaan yhtenäisiä teemoja. Viimeisessä vaiheessa (*Conclusion drawing and verification*) tehdään aineiston pohjalta päätelmiä liittyen käsiteltyyn ilmiöön. (Whittemore & Knafel 2005.)

#### **6.3.1 Aineiston luokittelu**

Aineiston luokitustapoja on useita perustuen useampaan kriteeriin ja niiden yhdistelmiin. Luokittelukriteereitä ovat esimerkiksi tutkimusten laatu ja määrä, sekä tutkimustulosten yhdenmukaisuus ja sovellettavuus. (Näytön asteen määrittely 2007.) Luokittelun aineiston niiden tyyppien perusteella. Luokittelu tapahtuu seuraavasti: kirjallisuuskatsaus, asiantuntijan artikkeli, yksilön/yksilöiden muutosta seuraava tutkimus, sekä ryhmän muutosta seuraava tutkimus. Tutkimukset luokiteltuina löytyvät taulukosta 3. Tutkimuksista kootut oleelliset tiedot ovat liitteessä 4.

### TAULUKKO 3. Aineiston luokittelu

#### Kirjallisuuskatsaus

Engel, B. 2007. Medical Value of Vaulting: A Review of the Literature. Teoksessa Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 241-243.

#### Asiantuntijan artikkeli

Bender, M., McKenzie, S. 2007. Interactive vaulting. Palaestra Jan 1 2007. Challenge Publications Limited.

Scott, N. 2005. Special Needs, Special Horses: A Guide to the Benefits of Therapeutic Riding. University of North Texas Press.

Thiel, U. 2006. "Repairing" the personality or giving aids for daily life. PMTV Psycho-motor therapeutic and remedial vaulting

Vidrine, M., Owen-Smith, P. & Faulkner, P. 2002. Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for therapeutic vaulting. Issues in Mental Health Nursing 23, 587-603.

Wiger, N. & Moore, A. 2007. Vaulting: An Effective Therapeutic Method. Teoksessa Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 235-240.

#### Yksilön/yksilöiden muutosta seuraava tutkimus

Perdigao, A., Quartim, E., Santos, R. 2006. The rhythmic influence of vaulting in therapeutic rehabilitation. HETI Kongressijulkaisu 2006.

Wiger, N. 2003. Can a short course in adapted vaulting have a positive effect on physically and mentally challenged children? Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2003.

#### Ryhmän muutosta seuraava tutkimus

Cain, A. Partridge, D. & Smith, A. 2011. Riding Outside the Box –Building Teamwork Through Interactive Vaulting. STRIDES Vol 17 Issue 3, 30-32.

Schneider, E. 2004. Remedial Educational Vaulting with Autistic People – an Empiric Study. Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2004.

### 6.3.2 Aineiston kokoaminen

Engel on koonnut terapeuttisesta vikellyksestä tehtyjä tutkimuksia. Artikkelissa todetaan materiaalia olevan rajoitetusti. Engel mainitsee kolme terapeuttisesta vikellyksestä tehtyä tutkimusta, kaikki vuodelta 1997. Lisäksi artikkelissa kerrotaan teoksista perinteisestä vikellyksestä, joita terapeutit voivat työssään hyödyntää. (Engel 2007b, 241-243.)

Bender ja McKenzie kertovat vikellyksestä erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta, jolloin vikellys edistää vuorovaikutusta hevosen ja vikeltäjän sekä vikeltäjien toistensa välillä. Bender ja McKenzie näkevät vikellyksen perustuvan osallistujien tavoitteisiin. Artikkelissa kuvataan vikellyskerran vaiheet, jotka on jaettu karkeasti kolmeen osaan; lämmittely, itse harjoitus sekä päättäminen. Harjoitukset sisältävät hevosen selässä sekä vikellyspukin päällä tehtäviä liikkeitä sekä ryhmänä toteutettavia harjoituksia. Artikkelissa ei tutkittu tiettyä joukkoa tai toteutettu interventiota. (Bender & McKenzie 2007.)

Scott (2005) on haastatellut terapeutin vikellyksen asiantuntijaa Gisela Rhodesia. Rhodes kertoo artikkelissa terapeutin vikellyksen toteutuksesta White Oak Farmilla. Artikkelin kertoo mitä terapeutin vikellys on, ja sisältää kuvauksen vikellyskerran vaiheista ja tyypillisestä asiakasryhmästä. Rhodes jakaa vikellyskerran viiteen eri osaluokkaan, jotka ovat hevoseen tutustuminen, verryttely, työskentely, rentoutuminen ja lopetus. Rhodes korostaa hevosen keskeisyyttä vikellyksessä. (Scott 2005, 69-73.)

Thiel on psykoterapian asiantuntija, joka toteuttaa psykomotorista terapeutista vikellystä (PMTV). Artikkelin on kirjoitettu psykoterapeutista näkökulmasta. Vikellystä toimintamuotona ei tarkemmin ole kuvattu, eikä tiettyä interventiota ole toteutettu. Psykoterapeutin vikellys toteutuu yksilöterapiana, jossa korostuu hevosen ja vikeltäjän vuorovaikutus. Terapiassa keskitytään itsetuntemukseen ja omien kokemusten ja ajatusten purkamiseen terapeutin kanssa vikellystilanteessa. Tavoitteena on löytää uusia toimintatapoja, jotka siirtyvät arkielämään ja sitä kautta parantavat asiakkaan elämänlaatua. (Thiel 2006.)

Vidrine, Owen-Smith ja Faulkner kirjoittavat hevosavusteisesta ryhmäpsykoterapiasta, joka toteutetaan vikellyksenä. Artikkelin sisältää kuvauksen psykoterapiasta hevosten kanssa toteutettuna, sekä vikellyksestä psykoterapian muotona. Myös hevosavusteisesta psykoterapiasta tehtyjä tutkimuksia on kerätty artikkelin teoriapohjaksi. Tarkempi yksittäisen intervention kuvaus on "Horse Time" tallin toteuttaman mallin mukainen. Ryhmissä harjoitellaan monenlaisia taitoja erilaisten toimintojen kautta. Interventiot sisältävät tyypillisesti aloituksen ja hevosen hoidon lisäksi vikellys-

lysiikkeiden harjoittelua hevosen selässä sekä vikellyspukin päällä. Vikellyskerrat päätetään myös yhteiseen lopetukseen. Tutkimuskohteena ei kuitenkaan ollut tietty yksittäinen ryhmä. (Vidrine ym. 2002.)

Wiger ja Moore kuvaavat vikellystä toimivana terapiamuotona erityisesti toimintaterapian näkökulmasta. Artikkeliki kertaa terapeuttisen vikellyksen historiaa ja tuo esille terapeuttisen vikellyksen erityispiirteitä. Artikkeliki ei ole kuvattu tiettyä interventiota. Myös erilaiset vikellysliikkeet ja harjoitukset ovat artikkeliki lueteltu ja kuvailtu. Artikkeliki on tuotu monipuolisesti esille terapeuttisen vikellyksen tavoitteita, terapeuttisia ominaisuuksia ja eroja verrattuna perinteiseen vikellykseen tai ratsastusterapiaan. Erityispiirteidensä puolesta terapeuttinen vikellys sopii erityisesti tiettyille asiakasryhmille, ja on helposti muokattavissa asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Wiger & Moore 2007, 235-240.)

Perdiago, Quartim ja Santos tutkivat vikellystä erityisesti rytmiin ja musiikkiin liitettyinä yksilöllisten koreografioiden kautta. Tutkittavat olivat iältään 14-26-vuotiaita. Kahdella tutkittavalla oli spastinen parapareesi ja kahdella CP-vamma. Kiinnostuksen kohteita olivat erityisesti rytmi, motoriikka ja sosiaalinen vuorovaikutus. Tutkimuksen teoria-osuudessa kuvataan tarkasti perinteisessäkin vikellyksessä käytetyt liikkeet. Interventio toteutui melko pitkäaikaisesti (16kk). Tutkittavien kehitystä mitattiin Functional Independence Measure (FIM) mittarilla. Loppuarvioinnissa osallistujien pisteet olivat hieman paremmat (4-7 pistettä) kuin alkuarvioinnissa. (Perdiago, Quartim & Santos 2006.)

Wiger tutki neljän lapsen kehitystä kuuden viikon terapeuttisen vikellysjakson aikana. Lapset olivat 5,5-11-vuotiaita. Interventio toteutettiin kahdesti viikossa, yhteensä 12 kertaa yksilöllistä terapiaa. Terapia sisälsi erilaisia vikellysliikkeitä, joita mukautettiin lasten tavoitteiden ja toimintakyvyn mukaisesti. Lapset osallistuivat myös hevosen hoitoon vikellyksen yhteydessä. Kehityksen seuraamisen tutkimiseksi vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville henkilöille annettiin kyselylomake täytettäväksi. Havaintoja tuki kaikkien vikellyskertojen videointi. Positiivista muutosta havaittiin erityisesti tasapainon, karkeamotoriikan ja koordinaation osa-alueilla. (Wiger 2003.)



Cain, Patridge ja Smith toteuttivat 10 viikkoa kestäneen vikellysjakson erityisluokalla oleville lapsille. Osallistuvia lapsia oli ryhmäkerroilla 11, mukana oli myös avustajia. Aloituksen ja lämmittelyjen jälkeen vikellyskertaan kuului vikellyspukin sekä hevosen päällä tehtäviä harjoituksia. Harjoitukset päätettiin hevosen huoltoon. Yhtä vikellyskertaa ja lasten onnistumisia ja innostumista kuvataan tarkemmin. Tavoitteina vikellysjaksolle olivat sosiaalisten taitojen kehittyminen, ohjeiden seuraaminen ja motorikka. Kehityksen seuraamisen avuksi lasten opettajille ja vanhemmille annettiin lomakkeet, joiden avulla seurata lasten kehitystä. 10 viikon jälkeen lapset alkoivat toimia paremmin ryhmänä myös talliympäristön ulkopuolella. Muutoksia huomattiin myös esimerkiksi itsetunnossa, lisääntyneessä sanavarastossa ja hienomotoriikassa. (Cain, Patridge & Smith 2011.)

Shneider tutki 20 autistista lasta keski-ikänsä 14-vuotiaita. Interventio kesti n. 4kk, lapset osallistuivat yhteensä 20 vikellyskertaan. Vikellys tapahtui yksilö – ja ryhmämuotoisesti, tuloksia ei ole eritelty. Muutosta seurattiin vanhemmille annetun kyselylomakkeen sekä videoinnin avulla. Intervention tarkempaa toteutusta ei tutkimuksessa ole kuvattu. Intervention tavoitteet liittyivät havaintomotoriikkaan, sosioemotionaalisuuteen sekä kommunikointiin. Tutkimuksen tulokset viittaavat vikellyksen hyödyllisyyteen tutkituilla osa-alueilla. (Shneider 2004.)

### **6.3.3 Interventioiden toteutuksen kuvaus**

Aineistossa kuvatut interventiot sisälsivät pääpiirteittäin samanlaisia toimintoja. Terapeuttiseen vikellykseen sisältyy vikellysliikkeiden harjoittelun lisäksi myös muuta ryhmänä toimimista ja hevosen hoitoon liittyviä asioita. Useat harjoitukset tehdään lapsille mielekkäiden leikkien ja pelien kautta. Toiminta on tavoitteellista, ja harjoitukset tarkasti pohdittuja. Interventioiden toteutuksessa käytetyt toiminnot ja joitakin toimintojen tavoitteita löytyy koottuna taulukosta 4.

TAULUKKO 4. Interventioiden toiminnot ja tavoitteet

| Toiminto                             | Tavoite   |
|--------------------------------------|---|
| Yhteinen aloitus                     | Tutustuminen, orientoituminen                         |
| Hevosen harjaus, varusteiden laitto  | Yhteistyö, vuorovaikutus, luottamus                   |
| Verryttely                           | Ohjeiden noudattaminen, motoriset taidot              |
| Vikellysharjoitukset pukilla         | Motoriset taidot, ohjeiden noudattaminen              |
| Vikellysharjoitukset hevosen selässä | Motoriset taidot, rytmi, keskittyminen, vuorovaikutus |
| Hevosen varusteiden riisuminen       | Empatia, vastuun ottaminen                            |
| Yhteinen lopetus                     | Loppuunsaattaminen, itseilmaisu                       |

Etenkin jos terapeutin vikellys toteutuu ryhmässä, on terapiakerran alussa hyvä olla yhteinen aloitus. Ryhmänä voidaan keskustella ryhmään liittyvistä tunteista, käydä läpi ilmoitusasiat, asettaa tavoitteet ja suunnitella ryhmäkertaa. (Vidrine ym. 2002, 597.) Psykomotorinen terapeutin vikellys alkaa perusteellisemmalla tutustumisella vikellyshevoseen sekä ympäristöön. Asiakas tutustuu hevosen tapaan kommunikoida ja liikkua. Tutustuminen voi sisältää myös hevosen kanssa maasta käsin työskentelyä. (Thiel 2006.)

Vikellyskerta voi sisältää hevosen harjausta ja varusteiden laittamista. Koska käytössä on vain yksi hevonen, voivat ryhmäläiset toimia yhteistyössä. Hevosen valmistamiseen liittyy monia tehtäviä, ja ryhmäläiset voivat omaan tahtiin opetella näitä ilman että leimautuu hitaaksi. Ryhmäläiset voivat myös opettaa muille itse jo osaamia asioita. Pikkuhiljaa terapeutilla on vähemmän tehtävää, kun ryhmäläiset oppivat toimimaan yhteistyössä. (Wiger & Moore 2007, 238.) Hevosta harjattaessa voidaan nimetä hevosen eri osia. Harjauksen ja hevoseen tutustumisen yhteydessä voidaan vastata vikeläjien kysymyksiin hevosesta, sen luonteesta ja elämästä. (Scott 2005, 70.)

Verryttelyn voi toteuttaa monella tapaa. Taitava terapeutti pystyy ottamaan mukaan koko ryhmän ja silti huomioimaan osallistujien yksilölliset tarpeet ja haasteet. Liikelaajuuksia on venyttelyn avulla helppo käydä läpi. Musiikin lisääminen verryttelyyn lisää rytmiä ja toiminnan ajoitusta. (Wiger & Moore 2007, 238.) Verryttelyssä voidaan rentoutua ja keskittyä ryhmäkertaa varten sekä herätellä ja valmistella kehoa liikkumaan. Jokainen ryhmäläinen voi esimerkiksi esittää yhden haluamansa lämmittely-

liikkeen, joka tehdään yhdessä ryhmänä. (Vidrine ym. 2002, 597.) Verryttely voi tapahtua leikkien ja pelien kautta. Samalla vikeltäjät näkevät hevosen liikkeessä. Verryttely voi tapahtua myös ottamalla hevonen mukaan harjoituksiin, esimerkiksi niin että vikeltäjät yksi kerrallaan kulkevat hevosen perässä ympyrällä. Vikeltäjät voivat myös kävellä yksi kerrallaan hevosen luokse liinaa pitkin hevosen kävellessä, taputtamalla ja kävellä takaisin keskelle. (Scott 2005, 70-71.) Lämmittelyn jälkeen tai osana sitä voivat ryhmäläiset osallistua laittamaan paikoilleen kentällä tarvittavat välineet. Näitä voivat olla esimerkiksi tynnyrit, puomit ja kartiot. (Cain ym. 2011.)

Tynnyri tai vikellyspukki toimii hevosen tavoin liikkeitä harjoiteltaessa. Tynnyrin päällä on turvallista tehdä virheitä ja harjoitella uusia liikkeitä, joita ei ehkä hevosen päällä heti uskalla tehdä. Onnistumisen kokemukset ja uusien asioiden taitaminen kasvattavat itseluottamusta ja antavat rohkeutta kokeilla uusia liikkeitä hevosen selässä. (Vidrine ym. 2002, 597.) Vikellysliikkeitä harjoitellessa voivat käytössä olla kuvat halutuista liikkeistä. Tämä helpottaa liikkeiden tekemistä ja oppimista. (Cain ym. 2011.) Mallia voi ottaa myös toisilta ryhmäläisiltä, ja pareittain voidaan haastaa toista matkimaan samaa liikettä (Bender & McKenzie 2007). Sään ja talliolosuhteiden ollessa huonot, voi terapia toteutua kuivaharjoitteluna vikellyspukin avulla. Harjoittelu voi sisältää toimintoja tynnyrin ympärillä, tanssi- ja vikellysliikkeitä ja venyttelyä leikkien muodossa. (Wiger & Moore 2007, 237.)

Pääosassa terapeutisessa vikellyksessä ovat hevosen selässä toteutettavat vikellysliikkeet, jotka mukailevat perinteisen vikellyksen liikkeitä. Näitä kuvattiin edellä luvussa 3.1.2 Vikellysliikkeet. Vikellysliikkeitä harjoitellaan pääasiassa vuorotellen, mutta vaikka hevosen selässä olisi vain yksi vikeltäjä, voi koko ryhmä osallistua yhteisen leikin kautta vikellykseen. Ryhmä voidaan myös jakaa kahteen ryhmään, jolloin toisten harjoitellessa vikellysliikkeitä pukilla vikeltävät toiset hevosen selässä. Vikellysliikkeitä voidaan muokata ja valita ryhmäläisten taitojen ja tavoitteiden mukaisesti. Kaikkien ei tarvitse harjoitella juuri samaa liikettä. (Scott 2005, 70.) Liikkeiden harjoittelu antaa ryhmäläisille mahdollisuuden kehua toisiaan ja huomata muiden edistymisen. Hevosen selässä vikeltäessä voi tukena olla avustaja vierellä kävelemässä ja ohjaamassa. (Cain ym. 2011.)

Vikellyskerran päätyttyä hevoselta otetaan varusteet pois. Vikeltäjät voivat yhdessä osallistua tähän. Hevonen voidaan myös päästää vapaaksi kentällä tai maneesissa, jolloin osallistujat näkevät kuinka hevonen käyttäytyy vapaana ollessaan. Ennen lähtöään osallistujat huolehtivat varusteet paikoilleen ja hevosien talliin. (Scott 2005, 72.) Hevoselle voidaan antaa herkkuja ja tällä tavoin kiittää hevosta. Hevosesta huolehtiminen opettaa empatiaa, anteliaisuutta, kiitollisuutta, huolenpitoa ja hellää kosketusta. Ryhmäkertaa päätettäessä osallistujia rohkaistaan tunteiden ilmaisuun ja omien saavutusten jakamiseen. Ryhmäläiset voivat myös arvioida omaa ja ryhmän suoriutumista tehtävistä. Jakaminen ryhmässä opettaa kuuntelemista, itse-arviointia sekä rakentavan palautteen vastaanottamista ja antamista. (Vidrine ym. 2002, 598.) Psykoterapeuttisen vikellyksen päätteeksi vikeltäjä pyrkii kuvailemaan sanoin kokemuksiaan ja tuntemuksiaan (Thiel 2006).

Terapeuttinen vikellys on mahdollista toteuttaa ilman erityisiä lisävälineitä. Useissa interventioissa niitä on kuitenkin käytetty lisäämään vikellyksen mielekkyyttä ja leikkisyyttä, sekä sisällyttämään vikellykseen erilaisia tehtäviä. Cain, Partridge ja Smith sisälsivät kentän välineiden asettamisen oikeille paikoilleen yhdeksi tehtäväksi. Kentälle asetettavat välineet olivat mm. puomeja, tynnyreitä ja kartioita. Etenkin pojat kokivat tehtävän mielekkääksi. (Cain ym. 2011.) Vikellysharjoituksissa voidaan käyttää erilaisia palloja ja renkaita lisäämään kiinnostusta hevoseen ja rakentamaan yhteistyötä vikeltäjien välillä (Bender, McKenzie 2007, Schneider 2004). Myös musiikki osana vikellysliikkeitä tai koreografiaa tuo vikellykseen uuden elementin. Musiikin avulla voidaan lisätä rytmin ja ajoituksen merkitystä vikellyksessä. (Perdigão ym. 2006, Wiger & Moore 2007, 238.)

#### **6.3.4 Interventioiden tavoitteiden kuvaus**

Vikellys voi parhaimmillaan olla kokonaisvaltaista kuntoutusta, jossa huomioidaan sekä yksilön että ryhmän tavoitteet. Vikellyksellä voidaan pyrkiä vaikuttamaan useisiin yksilön toimintakyvyn osa-alueisiin. Vikellys tapahtuu usein ryhmässä, jossa sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella. Erilaiset vikellysliikkeet ja muut tehtävät kehittävät motorisia taitoja. Useissa interventioissa vikellystä käytettiin myös parantamaan osallistujien psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita. Toiminnan kautta myös kognitiivi-

sen toimintakyvyn erilaiset osa-alueet kehittyvät. Taulukossa 5 toimintakyvyn osa-alueita on lueteltu tarkemmin.

TAULUKKO 5. Toimintakyvyn osa-alueet, joihin vikellyksellä pyrittiin vaikuttamaan

| Sosiaaliset                              | Sensomotoriset             | Psyykkiset            | Kognitiiviset          |
|--|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| Vuorovaikutus                            | Motorinen suunnittelu      | Rentoutuminen         | Ohjeiden noudattaminen |
| Yhteistyö                                | Tasapaino                  | Itseilmaisu           | Uuden oppiminen        |
| Sosiaaliset taidot                       | Ryhti                      | Itsetunto             | Luovuus                |
| Muiden kannustaminen                     | Voima, kestävyys           | Empatia, välittäminen | Keskittyminen          |
| Palautteen antaminen ja vastaanottaminen | Kehonhahmotus- ja hallinta | Tunneilmaisu          | Kielen/puheen kehitys  |
| Asianmukainen fyysinen kontakti          | Hienomotoriikka            | Mieliala              | Hahmottaminen          |
| Muiden auttaminen                        | Koordinaatio               | Luottamus             | Suunnittelu            |
| Yhteiseen tavoitteeseen pyrkiminen       | Havaintomotoriikka         | Rajojen oppiminen     | Vastuun ottaminen      |
| Muiden huomioiminen                      | Rytmi                      | Itsetunto             | Muisti                 |
|  | Aistijäsentyminen          |                       | Kärsivällisyys         |
|  | Liikelaajuudet             |                       | Ongelmanratkaisu       |
|  | Toiminnan ajoitus          |                       |                        |

### 6.3.5 Toteutetut interventiot

Cain, Partridge ja Smith toteuttivat 10 viikkoa kestäneen intervention erityisluokalla oleville lapsille. Tutkimusjoukkoon kuului 11 lasta. Kaikki lapset osallistuivat ryhmään samanaikaisesti kahteen ryhmään jakautuneena. Ryhmien tehtävät vuorottelivat viikoittain. Ryhmäkertoja oli 10, ne toteutuivat kerran viikossa puolentoista tunnin ajan. (Cain ym. 2011.)

Schneider tutki autististen lasten kehitystä eri osa-alueilla. Tutkimusjoukkoon kuului yhteensä 20 lasta, 12 poikaa ja kahdeksan tyttöä. Osallistujien keski-ikä oli 14 vuotta. Tutkittavista 60% oli autistisia, ja 40%:lla oli lisäksi jokin muu kehitysvamma tai epilepsia. Interventio toteutui yhteensä 20 kertaa jakautuen keskimäärin neljälle kuu-

kaudelle, jolloin vikellyskerta oli korkeintaan kolme kertaa viikossa. Vikellys toteutui osallistujasta riippuen ryhmä- tai yksilömuotoisesti. (Schneider, 2004.)

Wigerin tutkimuksen interventio toteutui yksilömuotoisesti kuuden viikon ajan. Vikellyskertoja kertyi yhteensä 12, ja ne toteutuivat kaksi kertaa viikossa. Hevosen selässä osallistujat olivat 20-30 minuuttia kerrallaan. Tutkimusjoukkoon kuului neljä erityislasta, joista kolme olivat tyttöjä ja yksi oli poika. Lapsista kaksi oli 5,5-vuotiaita, yksi yhdeksän ja yksi 11 vuotta. Lasten erityisvaikeudet vaihtelevat yksilöittäin, mutta kaikilla oli haasteita useilla eri osa-alueilla. (Wiger, 2003.)

Perdigão, Quartim ja Santos, olivat erityisen kiinnostuneita musiikin ja rytmin liittämistä vikellykseen ja yksilölliseen koreografiaan. Interventio oli muita interventioita huomattavasti pidempi, yhteensä 16 kuukautta. Vikellys toteutui yksilömuotoisesti kerran viikossa 45 minuutin ajan. Tutkimusjoukkoon kuului neljä osallistujaa, iältään 14, 18, 24 ja 26-vuotta. Osallistujista kahdella oli spastinen parapareesi, ja kahdella CP-vamma. (Perdigão ym. 2006.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat; minkälaisena interventiona terapeutinen vikellys on toteutettu alle 16-vuotiaiden lasten kuntoutuksessa, ja mihin toimintakyvyn osa-alueisiin vikellyksellä on pyritty vaikuttamaan. Tutkimusaineistoa analysoimalla tutkimuskysymyksiin löytyivät vastaukset.

Interventiot toteutettiin pääasiassa lapsille. Tutkimusjoukkoihin kuului lapsia, joilla oli erityisvaikeuksia, autismi, tai fyysinen kehitysvamma. Lapset olivat pääasiassa koulu-ikäisiä, iältään 5,5-14-vuotiaita. Yhtä interventiota lukuun ottamatta vikellyskertoja oli pääasiassa 10-20. Ryhmämuotoisesti toteutettuja interventioita oli vain kaksi. Toisessa ryhmän koko oli 11 lasta, ryhmä jakautui vikeltäessä kahteen. Toisen intervention ryhmän kokoa ei tutkimuksessa ole mainittu. Muussakaan aineistossa ei ryhmän kokoa erikseen mainittu.

Artikkelit, joissa tiettyä interventiota ei ollut toteutettu vaan terapeutista vikellystä oli vain kuvailtu, olivat yhteneväisiä toteutettujen interventioiden kanssa kohderyhmän ja toteutettujen toimintojen osalta. Tavoitteissa oli kokonaisuudessaan aineiston välillä suurinta vaihtelua. Osassa tutkimuksista oltiin keskitytty tiettyihin toimintakyvyn osa-alueisiin, kun taas toisissa pyrittiin vaikuttamaan yksilön kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Interventioiden toteutus oli monipuolinen. Vikellysliikkeiden harjoittelun lisäksi hevosta sekä talliympäristöä hyödynnettiin suurena osana terapeutista vikellystä. Etenkin ryhmässä ja vieraassa ympäristössä toimiessa toiminnan selkeä aloitus ja lopetus auttavat osallistujia jäsentymään ja orientoitumaan toimintaan. Hevoseen tutustuminen opettaa taitoja myös muihin ihmisiin tutustumisesta. Hevosen hoito ja varusteiden käsittely sisältää useita terapiassa hyödynnettäviä asioita kuten erilaisia aistimuksia, sanatonta viestintää ja hienomotoriikkaa. Lämmittely voi sisältää hyvin monenlaisia leikkejä ja pelejä, jotka voivat keskittyä muutamien tai useiden eri taitojen kehittymiseen. Vikellysliikkeiden harjoittelu vikellyspukin päällä on tärkeää ennen hevosen selkään nousua. Liikkeiden harjoittelu vaatii keskittymistä ja kertausta, ja liikkeet ovat helpompi toteuttaa pukin päällä. Vikellyspukilla on mahdollista opetella myös vaativampia vikellysliikkeitä, jotka pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena onnistuvat myös hevosen selässä. Ryhmäläisten kohdatessa ongelmia ja onnistumisia, on muiden kannustaminen luontevaa. Hevosen selässä vikeltäminen kehittää kokonaisvaltaisesti sensomotoriikkaa.

Vikellyksen toteutuminen ryhmässä tekee terapiasta erityistä muuhun hevosavusteiseen terapiaan verrattuna. Vikellysryhmä on toiminnallinen ryhmä, jossa mielekäs toiminta kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhdessä toimimiseen. Kaikki voivat osallistua yhteiseen toimintaan, jota voidaan helposti mukauttaa yksilöllisten tavoitteiden ja haasteiden mukaisesti. Kun toiminta on suunniteltu ryhmän sekä yksilöiden tavoitteiden mukaisesti, voi terapeutin vikellys kehittää yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisesti.

Toteutettujen interventioiden tulosten perusteella terapeuttisesta vikellyksestä on ollut osallistujille hyötyä tutkituilla osa-alueilla. Cainin, Partridgen ja Smithin tutki-

muksessa lasten kehitystä arvioivat erityisesti heidän opettajansa. Opettajat huomasivat kehitystä lapsilla erityisesti sanavarastossa, käytöksessä, hienomotoriikassa ja itsetunnossa. Terapeuttisen vikellyksen todetaan olevan monipuolista ryhmätoimintaa. Schneiderin tutkimien autististen vanhemmat arvioivat kehitystä tapahtuneen kaikilla tutkituilla osa-alueilla; havaintomotoriikka, sosioemotionaalisuus sekä kommunikointi. Vikellyksen todetaan olevan sopiva terapiamuoto autististen lasten kuntoutuksessa. Wigerin lähettämien kyselylomakkeiden perusteella vanhemmat ja muut lasten kanssa toimivat henkilöt olivat huomanneet lapsissa selvää positiivista muutosta erityisesti tasapainon, karkeamotoriikan ja koordinaation osa-alueilla. Wiger toteaa tulosten antavan positiivisia viitteitä terapeuttisen vikellyksen vaikutuksista, jotka kannustavat laajempiin ja systemaattisempiin tutkimuksiin. Perdigão, Quartim ja Santos arvioivat tutkittavien kehitystä (FIM) mittarilla. Loppuarvioinnissa osallistujien pisteet olivat hieman paremmat (4-7 pistettä) kuin alkuarvioinnissa.

### **7.1 Kirjallisuuskatsauksen toteutus**

Tiedonhakuprosessi kokonaisuudessaan oli melko laaja integroivan kirjallisuuskatsauksen luonteesta johtuen. Koska tietokantahaulla saadut tulokset olivat vähäisiä, korostui aineiston haussa käsihaun merkitys. Aineisto sisältää vain yhden tutkimuksen, joka on julkaistu tieteellisessä julkaisussa. Muut artikkelit ovat julkaistu aihealueeseen liittyvissä julkaisuissa. Missään tutkimuksissa ei tutkittu samanaikaisesti verrokkiryhmää. Muiden terapioiden vaikutusta ei myöskään erityisesti huomioitu. Jotta pystyttäisiin erottelemaan terapeuttisen vikellyksen hyödyt ja perustelemaan sen hyödyllisyyttä muihin terapiamuotoihin verrattuna, tulisi vikellysintervention tuloksia verrata verrokkiryhmän tuloksiin. Muutamissa tutkimuksissa mainittiin tutkittavien saavan samanaikaisesti muutakin terapiaa, jolloin nimenomaan vikellyksen vaikutusta yksilöiden toimintakykyyn on mahdotonta arvioida luotettavasti. Kokonaisuudessaan aineiston laatuun ja luotettavuuteen tulee suhtautua kriittisesti.

Rajasin aineiston haun tarkoituksella käsittelemään nimenomaan vikellyksestä tehtyjä tutkimuksia tai kirjoitettuja artikkeleita. Hevosia käytetään monenlaisessa terapiassa eri tavoin, ja hevosavusteisesta terapiasta on melko laajasti aineistoa saatavilla. Jotta aineisto keskittyisi ainoastaan terapeuttiseen vikellykseen, oli sanahaku tar-



peellista rajata. Hakua tarkentaessa pyrin huomioimaan kaikki kirjallisuudessa eteen tulleet termit, joita käytetään terapeuttisesta vikellyksestä. Pyrkimyksenä oli huomioida mahdollisimman tarkasti kaikki terapeuttiseen vikellykseen liittyvä aineisto. Tiedonhaun ja sanavalintojen luotettavuutta lisäsi osallistuminen kirjastohenkilökunnan ohjaukseen. Aineiston hakuprosessissa käytin hyväksi myös aihealueen asiantuntijoita kysyen heiltä tiedossa olevista tutkimuksista.

Vaikka opinnäytetyö keskittyi erityisesti ryhmämuotoiseen vikellykseen, valittiin tutkimusaineistoon myös yksilön muutosta seuraavia tutkimuksia. Jotta terapeuttisesta vikellyksestä saatiin monipuolinen ja mahdollisimman kattava kuva, ei tutkimusaineistosta poissuljettu yksilöille toteutettuja interventioita. Tulokset, jotka saatiin yksilön muutosta seuraamalla, ovat verrattavissa ryhmässä olevien yksilöiden muutokseen. Aineisto sisältää myös yhden tutkimuksen, jossa osa tutkimusjoukosta on yli 16-vuotiaita. Tutkimuksen näkökulma on ainutlaatuinen muihin tutkimuksiin verrattuna huomioidessaan erityisesti rytmin ja musiikin merkityksen terapeuttisessa vikellyksessä, ja tutkimusjoukkoon kuuluu 14-vuotias osallistuja, joten tutkimus valittiin osaksi aineistoa.

Integroiva kirjallisuuskatsaus osoittautui tehokkaaksi tavaksi löytää aineistoa aiheesta, josta ei systemaattisia tieteellisiä tutkimuksia ole saatavilla. Tutkittavasta asiasta muodostui integroivan kirjallisuuskatsauksen tavoitteen mukaisesti monipuolinen ja kokonaisvaltainen kuva.

## **7.2 Jatkosuositukset**

Tutkimustulokset antavat viitteitä terapeuttisen vikellyksen positiivisista vaikutuksista lasten toimintakykyyn. Tutkimustulokset olivat melko yhteneväisiä. Kaikki osoittivat pientä positiivista muutosta tutkittavien toimintakyvyssä. Aihe tarvitsee kuitenkin lisätutkimusta, ja luotettavan tutkimuksen tekeminen on perusteltua myös tutkimustulosten vähäisyyden vuoksi. Opinnäytetyön tuloksena voidaan sanoa, että terapeuttinen vikellys on mahdollinen kuntoutusmuoto jonka hyödyllisyyttä ja monipuolisuutta voidaan hyödyntää hevosavusteisessa terapiassa.

Jatkossa voitaisiin tutkia ryhmämuotoista hevosavusteista toimintaterapiaa. Talliympäristö ja hevonen tarjoavat erittäin monipuoliset mahdollisuudet myös muunlaiseen ryhmämuotoiseen toimintaan. Mielenkiintoista olisi myös tutkia toimintaterapiaryhmän ja toimintaterapeuttisen vikellysryhmän vaikutuksia tutkittavien toimintakykyyn, ja verrata tutkimustuloksia toisiinsa.

## LÄHTEET

Bender, M., McKenzie, S. 2007. Interactive vaulting. Palaestra Jan 1 2007. Challenge Publications Limited.

Cain, A. Partridge, D. & Smith, A. 2011. Riding Outside the Box –Building Teamwork Through Interactive Vaulting. STRIDES Vol 17 Issue 3, 30-32.

Dunn, W., Brown, C. & Youngstorm, J. 2003. Ecological Model of Occupation. Teoksessa Perspectives in Human Occupation. Participation in Life. Toim. Kramer, P., Hinojosa, J. & Brasic Royeen, C. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 222-263.

EAAT Definitions. PATH Intl. Viitattu 20.5.2012. <http://www.pathintl.org/> Learn about EAAT, EAAT Definitions.

Engel, B. 2007a. An Introduction to Hippotherapy Terminology and Development. Teoksessa Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 3-5.

Engel, B. 2007b. Medical Value of Vaulting: A Review of the Literature. Teoksessa Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 241-243.

Granados, A. C. & Agis, I. F. 2011. Why Children With Special Needs Feel Better with Hippotherapy Sessions: A Conceptual Review. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Vol. 17 No. 3. 191-197.

Hautala, T., Hämäläinen, T. ym. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapiaa käytännössä. Helsinki:Edita.

Hilburn, J. 2007. Grooming and Tacking-Up as Intervention. Teoksessa Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 206-209.

Hippotherapy Treatment Principles Workshop Manual. 2006. 2nd Edition. American Hippotherapy Association Inc.

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kela, K. 2012. Henkilökohtainen tiedonanto. Keskusteltu 25.5.2012.

Kelan kuntoutuslain 9 JA 10 §:n mukaisena vaikeavammaisten kuntoutuksena järjestämät terapiat. Kansaneläkelaitos. Terveys- ja toimeentuloturvaosasto. Kuntoutusryhmä. 9.2.2007. Viitattu 19.5.2012.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/5984E44263E03B32C225744A0029D990/\\$file/Vaikeavamm\\_terapiamuistio%202007.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/5984E44263E03B32C225744A0029D990/$file/Vaikeavamm_terapiamuistio%202007.pdf)

Kilpailusäännöt VII Vikellys. 2010. Suomen Ratsastajainliitto Ry 1.1.2010. Viitattu 19.5.2012. <http://www.ratsastus.fi> Materiaalit, kilpailusäännöt, vikellyssäännöt.

Kuntoutusprosessi. 2008. Kuntoutus-kuvat. Kustannus Oy Duodecim toimitus 1.6.2008. Viitattu 17.5.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Terveysportti.

Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä. 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 15.11.2011. Viitattu 17.5.2012 <http://www.stm.fi>, Sosiaali- ja terveyspalvelut, kuntoutus.

Lapsille ja nuorille. 2011. Kela 9.11.2011. Viitattu 19.5.2012 <http://www.kela.fi> Kuntoutus, lapsille ja nuorille.

Mattila-Rautiainen, S., Sandström, M. 2011. Selkärangan anatomia ja sen käyttäytyminen hevosen liikkeen aikana. Teoksessa Ratsastusterapia. Toim. Mattila-Rautiainen, S. Jyväskylä: PS Kustannus. 127-139.

Miettinen, S. 2012. Kuntoutusjärjestelmä. Kuntoutusportti 22.2.2012. Viitattu 17.5.2012. <http://www.kuntoutusportti.fi>, kuntoutus, kuntoutusjärjestelmä.

Näytön asteen määrittely. 2007. Käypä hoito-käsikirja toimitus 14.6.2007. Viitattu 19.5.2012. <http://www.terveysportti.fi/dtk/khk/koti>

Perdigão, A., Quartim, E., Santos, R. 2006. The rhythmic influence of vaulting in therapeutic rehabilitation. HETI Kongressijulkaisu 2006.

Rask, J., Ylijärvi, T. 2012. Heppakortit.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisu. Vaasan yliopisto.

Schneider, E. 2004. Remedial Educational Vaulting with Autistic People – an Empiric Study. Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2004.

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M.A. 2008. Groups: Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Scott, N. 2005. Special Needs, Special Horses: A Guide to the Benefits of Therapeutic Riding. University of North Texas Press.

Selvinen, S. 2011. 1 Johdanto. Teoksessa Ratsastusterapia. Toim. Mattila-Rautiainen, S. Jyväskylä: PS Kustannus. 14-19.

Vidrine, M., Owen-Smith, P. & Faulkner, P. 2002. Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for therapeutic vaulting. Issues in Mental Health Nursing 23, 587-603.

Vikellys – voimistelua laukkaavan hevosen selässä. SRL Suomen Ratsastajainliitto. Viitattu 7.5.2012 <http://www.ratsastus.fi> Lajit, vikellys.

Whittemore, R., Knafl, K. 2005. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing* 52(5), 546–553. Blackwell Publishing Ltd.

Wiger, N. 2003. Can a short course in adapted vaulting have a positive effect on physically and mentally challenged children? *Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding* 2003.

Wiger, N. & Moore, A. 2007. Vaulting: An Effective Therapeutic Method. Teoksessa *Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy*. Toim. Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. Bethesda, MD: AOTA Press. 235-240.

Yrjölä, M-L. 2011. Hevosen vaikutukset ja ihmiselle asettamat haasteet. Teoksessa *Ratsastusterapia*. Toim. Mattila-Rautiainen, S. Jyväskylä: PS kustannus. 88-109.

## LIITTEET

### LIITE 1. Tietokantahaut

Haku CINAHL tietokannasta

| Hakusana | Osumia | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
|----------|--------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Vaulting | 21     | 1                              | 1                                 | 1 (1)                               |

(1 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting)

Haku EBSCO Academic Search Elite tietokannasta (Advanced search)

| Hakusana                             | Osumia               | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Vaulting                             | 434 (haun tarkennus) | -                              | -                                 | -                                   |
| Therapeutic vaulting                 | 1                    | 1                              | 1                                 | 1 (1)                               |
| Adaptive vaulting                    | 1                    | 1                              | 1                                 | 1 (2)                               |
| Remedial vaulting                    | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Interactive vaulting                 | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Heilpedagogic vaulting               | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Rehabilitation AND vaulting          | 1                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Therapeutic riding AND vaulting      | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Hippotherapy AND vaulting            | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Animal-Assisted therapy AND vaulting | 0                    | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Therap* AND vaulting                 | 3                    | 1                              | 1                                 | 1 (3)                               |

(1 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting)

(2 Interactive Vaulting)

(3 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting)

## Haku PubMed tietokannasta

| Hakusana                             | Osumia                | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Vaulting                             | 115 (haun tarkennus)  | -                              | -                                 | -                                   |
| Therapeutic vaulting                 | 8                     | 1                              | 1                                 | 1 (1                                |
| Adaptive vaulting                    | 0                     | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Remedial vaulting                    | 0                     | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Interactive vaulting                 | 1                     | 1 (2                           | 0                                 | 0                                   |
| Heilpedagogic vaulting               | 0 (ei tunnista sanaa) |                                |                                   |                                     |
| Rehabilitation AND vaulting          | 5                     | 1                              | 1                                 | 1 (3                                |
| Therapeutic riding AND vaulting      | 0                     | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Hippotherapy AND vaulting            | 0                     | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Animal-Assisted therapy AND vaulting | 0                     | 0                              | 0                                 | 0                                   |

(1 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting

(2 Specific riding styles are associated with specific effects on bodily posture control

(3 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting

## Haku Allied Health Evidence (PEDro, OTSeeker, SpeechBITE, PsychBITE) tietokannasta

| Hakusana | Osumia | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
|----------|--------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Vaulting | 0      | 0                              | 0                                 | 0                                   |

## Haku Google Scholar tietokannasta

| Haun rajaus: julkaistu 2000-2012, kieli englanti tai suomi, ei sisälly lainauksia |                         |                                |                                   |                                     |
|---|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Hakusana  | Osumia                  | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
| "Vaulting"  | 15 100 (haun tarkennus) | -                              | -                                 | -                                   |
| "Therapeutic vaulting"  | 54                      | 1                              | 1                                 | 1 (1                                |
| "Adaptive vaulting"   | 0                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Remedial vaulting"   | 6                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Interactive vaulting"  | 6                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Heilpedagogic vaulting"  | 0                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Rehabilitation AND vaulting"   | 2                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Therapeutic riding AND vaulting"   | 2                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Hippotherapy AND vaulting"   | 0                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Animal-Assisted therapy AND vaulting"  | 0                       | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| "Vikellys"  | 21                      | 0                              | 0                                 | 0                                   |

(1 Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting

## Haku suomalaisista tietokannoista

| Haun rajaus: julkaistu 2000-2012, Hakusana: vikellys |        |                                |                                   |                                     |
|--|--------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Tietokanta   | Osumia | Otsikon perusteella hyväksytyt | Abstraktin perusteella hyväksytyt | Koko tekstin perusteella hyväksytyt |
| ARTO   | 2      | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Linda  | 0      | 0                              | 0                                 | 0                                   |
| Aleksi   | 7      | 0                              | 0                                 | 0                                   |



**LIITE 2. Arviointivaiheessa sisään otettu aineisto**

| Tekijät                                    | Otsikko  | Julkaisu  |
|--|--|---|
| <b>KÄSIHAKU</b>                            |  |   |
| Cain, A., Partridge, D., Smith, A.         | Riding Outside the Box. Building Teamwork Through Interactive Vaulting   | STRIDES Vol 17 No 3 Summer 2011   |
| Schneider, E.                              | Remedial educational vaulting with autistic people – an empiric study  | Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2004   |
| Wiger, N.                                  | Can a short course in adapted vaulting have a positive effect on physically and mentally challenged children?  | Scientific & Educational Journal of Therapeutic Riding 2003   |
| Thiel, U.                                  | “Repairing” the personality or giving aids for daily life. PMTV Psycho-motor therapeutic and remedial vaulting | HETI Kongressijulkaisu 2006   |
| Perdigão, A., Quartim, É., Santos, R.      | The rhythmic influence of vaulting in therapeutic rehabilitation   | HETI Kongressijulkaisu 2006   |
| Wiger, N., Moore, A.                       | Vaulting: An Effective Therapeutic Method  | Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. (toim.) 2007. Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Bethesda, MD: AOTA Press. |
| Engel, B.                                  | Medical Value of Vaulting: A Review of the Literature  | Engel, B. T., & MacKinnon, J. R. (toim.) 2007. Enhancing Human Occupation Through Hippotherapy: A Guide for Occupational Therapy. Bethesda, MD: AOTA Press. |
| Scott, N.                                  | Alternative Activities – Vaulting and Carriage Driving   | Scott, A. 2005 Special Needs, Special Horses: A Guide to the Benefits of Therapeutic Riding. University of North Texas Press.                               |
| <b>TIETOKANTAHAKU</b>                      |  |   |
| Bender, M., McKenzie, S.                   | Interactive Vaulting   | Palaestra 2007  |
| Vidrine, M., Owen-Smith, P. & Faulkner, P. | Equine-facilitated group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting                                  | Issues in Mental Health Nursing 23, 2002  |

**LIITE 3. Haku- tai arviointivaiheessa poissuljettu aineisto**

| <b>Tekijät</b>  | <b>Otsikko</b>  | <b>Julkaisu</b>   | <b>Poissulun syy</b>                                      |
|---|---|---|---|
| Tuntematon  | Single Case Study on the Change of Motion in Adults with Cerebral Palsy by Psycho-Educational Vaulting and Riding | Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding 2009 | Tutkittava joukko on aikuisia                             |
| Schwesig R, Sannemüller K, Kolditz R, Hottenrott K, Becker S, Esperer HD. | Specific riding styles are associated with specific effects on bodily posture control                             | Sportverletz Sport-schaden 2008 Jun;22(2):93-9                | Käsittelee ratsastustyyplejä, ei vikellystä kuntoutuksena |

#### LIITE 4. Aineiston kokoaminen

| Tekijät                               | Intervention toteutus                          | Tutkittu joukko  | Toimintakyvyn osa-alueet, joihin vikellyksellä pyrittiin vaikuttamaan/intervention tavoitteet  | Intervention/tyypillisen vikellyskerran sisältö  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| Cain, A., Partridge, D.,<br>Smith, A. | Ryhmä<br>10vk<br>Yht. 10x<br>1x/vk<br>1,5h     | 11 Kouluikäistä lasta erityisluokalta                          | Sosiaalinen tietoisuus ryhmässä, vuorovaikutustaidot, ohjeiden noudattaminen, keskittyminen, motorisen toiminnan suunnittelu, tasapainoinen ryhti ja kehon kannattelu            | 1. Tutustuminen<br>2. Lämmittely<br>3. Jakautuminen kahteen ryhmään: hevosen varustus ja kentän valmistelu<br>5. Vuorotellen ryhmittäin: harjoitukset vikellyspukilla ja hevosen selässä<br>6. Lopetus |
| Schneider, E.                         | Ryhmä/yksilö<br>3-5kk<br>Yht. 20x<br>3x/vk     | 20 Autistista lasta, 12 poikaa 8 tyttöä, keski-ikä 14v.        | Havaintomotoriikka<br>Sosioemotionaalisuus<br>Puhe/kommunikointi   | Hevosen hoito ja harjaus<br>Hevosen selässä tehdyt harjoitukset<br>(ei tarkkaa kuvausta intervention sisällöstä)   |
| Wiger, N.                             | Yksilö<br>6vk<br>Yht. 12x<br>2x/vk<br>20-30min | 4 Lasta joilla erityisvaikeuksia, 1 poika 3 tyttöä, ikä 5-11v. | Fyysinen toimintakyky (motoriikka, tasapaino ym.)<br>Sosiaalinen toimintakyky(sosiaaliset suhteet)<br>Henkilökohtaiset ominaisuudet (itseluottamus, sääntöjen noudattaminen ym.) | Hevosen hoito ja valjastus<br>Erilaiset vikellysliikkeet hevosen selässä<br>(ei tarkkaa kuvausta intervention sisällöstä)  |
| Thiel, U.                             | Tyypillisesti yksilö                           | Ei tiettyä tutkittua joukkoa                                   | Itsetuntemus<br>Uusien toimintatapojen oppiminen<br>Elämänlaadun parantuminen  | Tutustuminen<br>Lämmittely, hevosen liikkeeseen tutustuminen<br>Vikellysharjoitukset<br>Kokemuksen ja tuntemusten läpikäyminen<br>Opitun siirtäminen arkeen  |

|                                       |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| Perdigão, A., Quartim, É., Santos, R. | Yksilö/pari<br>16kk<br>1x/vk<br>45min        | 4 Osallistujaa<br>14, 18, 24 ja 26v.<br>Kahdella parapa-<br>reesi, kahdella CP | Rytmi<br>Motoriikka<br>Sosiaalinen vuorovaikutus   | Lämmittely<br>Vikellysliikkeet hevosen selässä<br>Yksilöllisen koreografian harjoittelu musiikkiin<br>Rentoutus<br>(ei tarkkaa kuvausta intervention sisällöstä) |
| Wiger, N., Moore, A.                  | Ryhmä/yksilö                                 | Ei tiettyä tutkittua<br>joukkoa  | Onnistumisen kokemukset<br>Fyysinen vuorovaikutus muiden ryhmäläisten<br>kanssa<br>Ryhmätyöskentely, ongelmanratkaisu, yhteistyö<br>Toisen auttaminen ja huomioiminen, vastuu<br>Sensomotoriikka, tasapaino<br>Rytmi, toiminnan ajoitus<br>Kärsivällisyys, keskittyminen | Hevosen harjaus ja valjastus<br>Lämmittely<br>Vikellysliikkeet vikellyspukilla ja hevosen selässä  |
| Engel, B.                             | Ryhmä/yksilö                                 | Ei tiettyä tutkittua<br>joukkoa  | Ei sisällä interventioiden kuvausta  | Ei interventiota   |
| Scott, N.                             | Tyypillisesti<br>ryhmä (4-6hlö,<br>60-90min) | Ei tiettyä tutkittua<br>joukkoa  | Esimerkiksi ryhmätyöskentely, uusien taitojen<br>löytäminen, tasapaino, voima ja koordinaatio  | 1. Tutustuminen<br>2. Lämmittely<br>3. Aktiivinen työskentely<br>4. Rentoutuminen<br>5. Päätäminen   |
| Bender, M., McKenzie, S.              | Tyypillisesti<br>ryhmä                       | Ei tiettyä tutkittua<br>joukkoa  | Vikeltäjän ja hevosen vuorovaikutus<br>Ryhmäläisten keskeinen vuorovaikutus<br>Itseluottamus, empatia<br>Tasapaino, koordinaatio   | 1. Lämmittely<br>2. Vikellysharjoitukset hevosen selässä<br>3. Päätäminen  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Vidrine, M., Owen-Smith, P. & Faulkner, P. | Tyypillisesti ryhmä<br>8-10vk<br>1x/vk<br>1,5h | Ei tiettyä tutkittua joukkoa (tyypillisesti 7-10v.) | Ryhmäytyminen, toisten huomioiminen<br>Empatia, luottamus, itsetunto<br>Keskittyminen, vastuu, rajojen oppiminen<br>Aistijäsentyminen, sensomotoriikka, keuhonhalinta | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alkupiiri</li> <li>2. Hevosen valjastus</li> <li>3. Lämmittely</li> <li>4. Harjoitukset vikellyspukilla</li> <li>5. Vikellysharjoituksia hevosen selässä</li> <li>6. Loppupiiri</li> </ol> |
|--|--|---|---|--|

