

# Arabi terapiahevosena

**Tulta, tappuraa, kauneutta, nopeutta, herkkyyttä ja sitkeyttä. Nämä ominaisuudet yhdistettynä sanaan terapiaratsu, mahdotontako? Ei suinkaan!**

Mutta kelataanpa hieman taaksepäin ja taustoihini. Olen koulutukseltani lähihoitaja sekä koulunkäynninohjaaja. Työurani olen tehnyt kehitysvammaisten parissa. Jo opiskeluaikoina kiinnostuin hevosen vaikutuksesta ihmiseen ja varsinkin henkisen kuntoutuksen tukena sekä käytöshäiriöiden ”terapiamuotona”. Tästä aiheesta tein myös opiskelujeni opinnäytetyön. Heti alkuun täytyy mainita, että vaikka artikkelissa ja arkikielessä puhumme sanasta terapia, niin se on hieman väärinkäytetty ilmaisu, koska en omista ainakaan vielä ratsastusterapeutin tutkintoa, enkä voi siis sanoa antavani virallisesti ratsastusterapiaa.

Ensimmäinen oma terapia-asiakkaani oli opiskelujeni viimeisen työssäoppimisjakson harjoittelupaikan asukas, näkövammaisen, autistinen poika, jota käytin ratsastamassa entisellä risteytysponillamme (ii. Falcon ox). Ponin kanssa yhteistyö sujui, ja muutoin hyvin sulkeutunut ja arka poika rentoutui ja hymyili hevosen selässä. Yhteistyömme jatkui vielä muutaman kuukauden harjoitteluni päättymisen jälkeenkin. Tämän jälkeen poika sai KELA:lta suostumuksen oikeaan ratsastusterapiaan ja yhteistyömme päättyi. Myös ponimmekin muutti uuteen kotiin omien kiireideni takia.

Nyt oli keksittävä uusi keino, miten yhdistää päivätyöni hevosiin. Sain sovittelua erään lähiseudun ratsastuskoulun kanssa, että vuokraisimme heiltä hevosta päiväsaikaan ja saisin käyttää palvelukeskuksen asiakkaita heillä ratsastamassa. Tällä kertaa mukana oli kuulovammaisen tyttö, joka osasi itsenäisesti ratsastaa. Minun tehtäväksi jäi vain viittomakielellä yrittää kentän keskeltä huitoa, mitä tehdä seuraavaksi.

Vielä nyt kun vuosia on kulunut ja satun törmäämään tähän naiseen, jaksaa hän viittomalla kysellä, koska taas pääsisi ratsastamaan. Harmi ettei harrastus hänen kohdalla ole päässyt jatkumaan.

Toinen ratsastaja oli haastavasti käyttäytyvä nuori mies, joka oli innostunut kovasti niin hevosista kuin koiristakin. Hänen keskittymiskyvyllä itse ratsastukset kestivät vain kymmenisen minuuttia. Ratsuina meillä tuolloin oli ratsastuskoulun Quarterit.

Näihin aikoihin omistin itse ensimmäisen täysiverisen arabialaisen kolmevuotiaan arabioriin Wotan ox (i. Wytok ox e. Penelope ox), joka valitettavasti jouduttiin lopetta-

maan jo muutaman kuukauden yhteiselön jälkeen tarhakaverin potkaistua Tanelta etujalan poikki.

Taas oli elämässä aika mennä eteenpäin ja elämäntilanne vei minut Sotkamoon. Elettiin vuoden 2009 alkua, ja hevosskuume oli kova. Tuolloin törmäsin myynti-ilmoitukseen 4-vuotiaasta arabitammasta. Niin sitä lähettiin ajelemaan koppi perässä Sotkamosta kohti Vaasaa ja kotiin palattiin pieni, uljas ponimainen arabitamma Wynja Af Eggersmann ox kyydissä. Tästä päivästä alkoikin ”viha”-rakkaussuhde jota on kestänyt kohta jo viisi vuotta. Ehdin ratsastella Wenjalla itse vain muutaman viikon, kunnes huomasi olen olevani raskaana ja raskausajan ongelmien vuoksi ratsastukset saivat jäädä. Wenja jäikin kasvattamaan itsestään hienoa ja uljasta tammaa, ja ratsastusta jatkettiin vuoden 2009 lopussa.

Wenjasta kuoriutuikin melkoinen sisupusi ja monen, monen valmentajan ohjauksessa yritimme päästä jonkin sortin yhteisymmärrykseen ratsun elämää opeteltaessa. Monia kymmeniä kertoja lensin hevosen selästä alas ja aina vain sinne palasin takaisin, vaikka luovuttaminen kävikin erään jos toisen kerran mielessä. Yhden ratsuttajan suusta kuulin myös, ettei hän koskaan eläissään ole tavannut noin ”k\*\*ipäätä hevosta” ja hän kehotti tekemään Wenjalla varsan jo silloin viisivuotiaana, josko tammalle olisi tullut enemmän järkeä päähän.

Jostain syystä jaksoin uskoa hevoseeni ja itseeni ja yhteinen sävel alkoi löytyä, ja menestystäkin on meille kisoista tullut. Vaikka vielä tänäkin päivänä tämä hevonen osaa minut yllättää ja satunnaisesti löydänkin itseni makaamasta maasta, hevosen tuijottaessa minua kasvojeni yläpuolella UPS TAL-SIN YLIREAGOIDA -ilme kasvoillaan... Tosin hevosen sairastelut ovat aina tulleet juuri silloin kun olen sen saanut viritettyä huippukuntoon. Nyt tamma odottaakin ensimmäistä varsaansa oriista Aruba Lowland ox.

Maasta käsin ja hoidettaessa Wenjahan on ollut äärettömän rauhallinen, kiltti ja luotet-



tava. Ja vasta nyt, kun olen alkanut asiaa tarkemmin pohtia, olen huomannut, että aina on ollut omalla ylivilkkaalla tyttärelläni ja Wenjalla jonkin sortin yhteys toisiinsa. Koskaan ei Wenja ole meidän Venlaa yrittänyt pudottaa selästä ja muutenkin Wenja on käyttäytynyt Venlan kanssa aina rauhallisesti, ja kaksi tuollaista vilkasta persoonaa jotenkin täydentävät toisiaan.

Wenjalla ovat lapseni aina pystyneet ratsastamaan turvallisesti, ja nautimmekin usein pitkiä kävelyretkistä, niin että tyttäret ratsastavat ja äiti kävelee. Suosittelenkin pienten lasten vanhemmille, joilla on hevosia, hankkimaan terapiavyön, mistä lapsi voi pitää käsillään kahvoista kiinni. Minulla molemmat tyttäret ovat keikkuneet hevosen selässä pitkiäkin matkoja jo yksivuotiaasta lähtien.

Tästä ajatus sitten lähtikin, olisiko Wenjastakin toimimaan terapiahevosena ystäväni kehitysvammaiselle lapselle. Tätä tehtävää oli siihen päivään asti hoitanut toinen hevoseni Alli (50 % arabi). Allihan oli luonteeltaan myös hyvin vauhdikas ja herkkä, mutta skarppasi aina itsensä terapiajuttuihin ja jaksoi käyttäytyä rauhallisesti.

Ystäväni tytär, myös nimeltään Venla, on 8-vuotias tyttö. Hän ei juurikaan puhu, vaan kommunikoi ääntelyllä ja viittomilla. Venlan kävely on ollut myös vaivalloista, mutta kun hän on käynyt meillä saamassa ”terapiaa” sekä säännöllisesti oikeassa ratsastusterapias-

sa, on huomattu, että hänen liikkumisensa on huomattavasti parantunut ja kommunikointi on ollut paljon runsaampaa ja iloisempaa.

Hoidettaessa Allihan oli hyvin paljon herkempi ja hössöttävämpi kuin Wenja. Usein Venlan tultaessa talliin, Alli jännittyikin karsinassa ja koki tilanteen hieman epämuksuiseksi. Tiesin Wenjalla olevan sietokyvyn tallissa korkeampi kuin Allilla, ja siinäkin mielessä terapiahevosien vaihtamisella oli puolensa. Wenja oli kulkenut ratsastusretkillä siihen asti vain mukana minun tyttärieni (Venlan 9v. & Violan 3v.) ratsastamana, kun Allilla oli tehtävänä kantaa selässään pelokasta toista Venlaa.

Alkuun Venla oli aina hyvin itkuinen, äidin takana piiloteleva pelokas lapsi. Vaikka aina hän on kotoa innossaan lähdössä meille tai toiselle tallille terapiaan, joudumme hänet nostamaan puoliväkinsä hevosen selkään, ja selkään mentäessä hän itkee ja huutaa hyvin voimakkaasti. Heti kun hevonen lähtee liikkeelle, ja Venla joutuu keskittymään hevosen liikkeisiin ja ratsastusvyön kahvoista kiinnipitämiseen, myös itku loppuu ja tytöistä rentoutuu. Tätä asiaa jouduinkin hieman miettimään, että kuinkahan herkkä ja rauhallisuutta rakastava arabimme tähän meteliin ja ratsastajan jännittyneisyyteen suhtautuisi.

Kaikki epäilykset ja pelot osoittautuivat aivan turhiksi. Wenja yllätti minut todella positiivisesti ja käyttäytyi vanhaa konkaria Allia paljon rennommin. Jopa käyntiaskeleet se lyhentää hyvin rauhalliseksi ja tekee ratsastajan olon mahdollisimman mukavaksi. Venla-tytön huuto ja pelokkuus eivät Wenjaa hetkauta millään tavalla, vaan jotenkin se yrittää olemuksellaan ilmoittaa ratsastajalle, ettei tässä ole mitään hätää.

Ratsastusretkemme kestävät yleensä n. 15 – 30 min. Varusteina on pelkkä terapiavyö kahvoilla, riimu ja riimunnaru. Käymme pelloilla ja metsäteillä kävelyllä. Pyrin aina siihen, että sekä ratsastajalla että hevosella jäisi ratsastustuokiosta hyvä mieli. Ja ratsastushan on vain osa sitä terapointia, minkä hevonen pystyy antamaan. Yhtä iso vaikutus on sillä, kun pelokas lapsi tai sulkeutunut nuori saa rapsuttaa arabin silkistä karvaa. Samalla hevonen viestii omalla olemuksellaan: rappaa vain, minä kyllä jaksan seistä paikallaan, ja antaa sinulle aikaa.

Yllättävää tässä tapauksessa siis oli, kuinka meidän hurjapää arkajalka, joka säpsyy ja pelkää pahimmillaan myös omaa häntäänsä, saa psyykattua itsensä siihen tilaan, että selkään voi laittaa kenet tahansa. Ja kyllä vain hevoset näyttävät tietävän varsin hyvin, milloin pitää osata olla fiksusti ja asiallisesti. Ja mitä tulee kysymykseen: Onko arabista terapiahevosiksi herkän luonteensa vuoksi? Vastaisin tällä kokemuksellani: KYLLÄ.

Minä koen myös, että koska arabi on niin paljon herkempi toisiin hevosiin verrattuna, on herkkyyksensä terapiahevosena vain vahvuus. Varmasti suuri merkitys on myös luottamuksella. Jokainen meistä arabi-ihmisistä tietää sen, ettei arabin luottamuksen voittoa, yhteen kuuluvuuden tunnetta ja ystävyyttä saa minkään muun hevosrodun edustajan kanssa koettua.

Varmasti jatkamme Wenjan ja Venlan yhteistyötä myös Wenjan mammaloman ajan. Varsan synnyttyä Wenjan tehtävää pääsee hoitamaan shetlanninponimme Peikko. Haaveena tulevaisuudessa olisi saada elanto sellaisesta toiminnasta, missä voisi käyttää hevosia hyödyksi. Saa nähdä jääkö se vain haaveeksi.

*Teksti: Emmi Kumpuvaara*

*Kuvat: Sauli Ainassaari / Emmi Kumpuvaara*



#### **Hevonen:**

Wynja Af Eggersmann ox  
synt. 2005  
i. Wotan ox  
e. Zariba ox  
ei. Pomar ox  
Kasvattaja: Denise Tackman  
Om: Emmi Kumpuvaara, Tyrnävä

#### **Ratsastaja:**

Venla Parkkisenniemi  
8v.

#### **Diagnosi:**

##### **Prader-Willin oireyhtymä (PWS)**

*PWS-henkilöille on tyypillistä voimakas lihashypotonia, huonot lihasvoimat ja huono tasapaino. Nykyään kaikki PWS-lapset saavat jo vuoden-kahden iästä lähtien kasvuhormoonihoitoa, joka lisää pituuskasvua, kasvattaa lihasmassaa ja energiankulutusta. PWS-henkilöillä on normaalia pienempi energiatarve. Heiltä myös puuttuu kylläisyyden tunne. Nämä kaksi yhdessä aiheuttavat ylipainon vaaran, joten he joutuvat noudattamaan vähäkalorista dieettiä. Liikunnan tarve korostuu sekä lihas-kunnan ylläpidossa että painonhallinnassa. Hyviä liikuntamuotoja PWS-henkilöille ovat esim. uinti ja ratsastus. Ratsastushan kehittää tehokkaasti tasapainoa, koordinaatiokykyä ja vartalon hallintaa. Se myös vahvistaa lihasvoimaa.*



Venla on saanut oikeaa ratsastusterapiaa kaksi vuotta. Lisäksi Venla on käynyt meillä puolen vuoden ajan, Wenjalla ratsastamassa.

Äidin kommentit Venlan ratsastusterapialla saaduista hyödyistä: Ratsastuksen myötä Venlan kävely on parantunut. Hän uskaltaa paremmin liikkua erilaisilla pinoilla ja ryhti on myös parantunut. Lisäksi Venla on tullut rohkeammaksi erilaisiin vieraisiin tilanteisiin. Venlan lihasvoima on parantunut selvästi varsinkin yläraajoissa. Hän tykkää ja nauttii ratsastuksesta.