

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/238769531>

HÄLSOEFFEKTER AV SÄLLSKAPSDJUR INKL HÄSTAR – VAD VI REDAN VET OCH VAD VI BEHÖVER STUDERA

Article

CITATIONS

0

READS

96

1 author:



Margareta Håkanson

University of Gothenburg

10 PUBLICATIONS 35 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



My thesis for licentiate studies 2008 [View project](#)



Body awareness therapy on horseback - development of physiotherapy treatment within mental health [View project](#)



**HÄLSOEFFEKTER AV SÄLLSKAPSDJUR INKL HÄSTAR –
VAD VI REDAN VET OCH VAD VI BEHÖVER STUDERA**

Margareta Håkanson

Leg sjukgymnast, Med Lic

[2010-03-18]

Varför och hur sällskapsdjur inverkar positivt på människors hälsa

Det finns nu tillräcklig vetenskaplig evidens för att påstå att tillgång till djur bör vara en mänsklig rättighet, säger de forskare som är ledande inom anthrozoologi, forskningsområdet om människa - djur interaktion. Ännu saknas det dock en gemensam teoretisk bas för området, men tvärdisciplinära forskargrupper från humanvetenskaperna, etologin och biologin samverkar i forskningen. De närmar sig allt mer varandra i synen på vad som sker mellan individer av två arter, människa och sällskapsdjur, i dess samverkan och hur detta kan förklaras och förstås.

Vad är det då som vi vetenskapligt har studerat om hälsoeffekterna och vilka teorier är förhärskande?

Direkt och indirekt påverkan

Djur påverkar människors hälsa både via direkt påverkan och indirekt (McNicholas). Den direkta påverkan sker på två sätt, genom 1) beröring, fysisk och emotionell (Uvnäs Moberg) och genom 2) rörelse (Håkanson 2008, Debuse m fl).

Den indirekta påverkan sker via

- 3) det sociala stödet det individuella djuret ger
- 4) den sociala roll man får i samband med att man sysslar med och intresserar sig för djuret
- 5) intressegemenskapen runt djuret
- 6) den livsstilspåverkan som djurkontakten medför.

Sällskapsdjur inverkar därutöver på hälsoläget genom att de kompenserar för funktionsbortfall som ledar- eller servicehunden, förebygger sjukdom som epilepsihunden och är resurser vid diagnostik.

Direkt påverkan – via beröring

När man beskriver sällskapsdjurens positiva effekter på människors hälsa är det vanligen den direkta kontakten mellan djuret och människan som menas – när man klappar djuret. Men positiva effekter har också påvisats vid åsynen av djur, med närvaro av djur i den lokal som människan vistas i samt när man betraktat bilder av djur. Uppenbarligen hänger effekten av djuret ihop med såväl fysiska som emotionella och kognitiva reaktioner på djuret man betraktar.

Djurkontaktens inverkan på människans stressnivå är sannolikt en central komponent. De fysiologiska variabler som hittills redovisats i olika studier är huvudsakligen indikatorer på minskad stress. Man beskriver minskad puls och blodtryck, lägre halt av cortisol, högre halt av oxytocin samt högre halt av immunoglobulin A. Man kan därmed anta att sympatikusaktiviteten minskar och att parasympatikusaktivitet ökar till följd av djurets inverkan. Parasympatikus är den delen i nervsystemet som styr lugnet och avslappning och sympatikus står för det motsatta. Tillsammans finjusterar de nervsystemet och organens funktion. Rapporten om upplevt ökat lugn och minskad ångest bekräftar de mer objektivt mätbara fysiologiska effekterna.

Olika sannolika verkningsmekanismer beskrivs i litteraturen. En minskning av stressreaktionen å ena sidan och en ökad aktivitet av lugn- och rosystemet och därmed återhämtningen från den akuta stressreaktionen å den andra, är en förklaringsmodell. I denna modell spelar oxytocinet en central roll.

Vid studier av strukturerad beröring och mätning av oxytocinnivåer hos både människa och djur har direkta samband mellan beröringen av djuret och ökad oxytocinfrisättning hos både djur och människa påvisats.

Oxytocinets nyckelfunktion i relationsskapande mellan mor och barn hos människan har studerats även bland djur. Mekanismen är densamma oavsett arten av däggdjur. Det betyder att två levande individers beröring utlöser reaktionen även om individerna är av olika art. Därför kan djur inverka positivt på människors hälsoläge via den fysiska och den emotionella beröringen. Intensiteten av påverkan kan mätas med de fysiologiska substanser som vi mäter när vi vill påvisa påverkan av mänsklig beröring.

Andra förklaringsmodeller om varför människan reagerar positiv på djuren hämtas från evolutionsbiologin, anknytningsteorin och teorierna om spegelneuronens funktion.

Evolutionsbiologin utgår från de strukturella likheterna i våra hjärnor och i dess funktion för att garantera överlevnad. Med utgångspunkt i hjärnans äldre strukturer kan man se att dessa skiljer sig ytterst lite från varandra hos olika däggdjur. Människor och däggdjuren har därför tillgång till samma sorts grundläggande funktioner som behövs för att samspela med andra individer. Dessa funktioner återfinns i de allra äldsta delarna av hjärnan och är kopplade till överlevnad, stressrelaterade beteenden, principer för inlärning och principer för hur känslomässiga reaktioner kommuniceras. De motoriska mönstren, muskelaktivitet i ansikte eller andra rörelsemönster, är likartade mellan ryggradsdjur.

Muskulära mönster för att uttrycka känslor är tämligen hårt styrda neurologiskt och med begränsade möjligheter till variation. Hur dessa uttryck kan tolkas varierar inom och mellan arter. För alla sociala varelser innebär vuxenblivandet att man lärt sig att tolka uttryck för andra varelsers reaktioner på det egna beteendet. Här skiljer sig inte människa och djur åt. Tidsåtgången för denna utveckling av kommunikationskompetens och social kompetens är relaterat till den tid som den unge är beroende av föräldrarnas beskydd för sin överlevnad. I sin tur innebär detta att individer av olika arter direkt kan påverka kommunikations- och relationsförmågan hos en individ av en annan art. Utifrån detta resonemang anses även ett sällskapsdjur påverka en människas relationsförmåga eller kommunikationsförmåga via direkt inverkan på neurala system.

Anknytningsteorin tar sin utgångspunkt i anknytningen till en föräldragestalt för spädbarnet. Här har man studerat hur utveckling av empatisk förmåga hos barn kan knytas till närvaron av sällskapsdjur och hur sällskapsdjuren kunnat fungera som stöd i människans socialiseringsprocess. Studierna har genomförts i skolan eller vid lägerverksamheter och har inriktats på barnens förmåga att fungera i sin hemmiljö och i sina naturliga sociala grupper efter att ha fått umgås med djur regelbundet. Man fann starkt stöd för att umgänget med djur tränar den sociala kompetensen hos de studerade barnen och att aggressivitet och våldsamt beteende i konfliktsituationer minskade signifikant bland barnen oavsett om det var en naturlig barngrupp eller om det har varit ett urval av barn med riskbeteende.

Teorierna om spegelneuronen har använts som en förklaringsmodell för hur just sociala beteenden med djur förefaller överföras till sociala beteenden mot människor utan att detta särskilt tränas. Det kan också vara en grund för att förklara den starka emotionella relationen mellan djur och människa som igenkännandets makt.

Sällskapsdjuren fungerar som socialt och emotionellt stöd och många anekdotiska historier om hur sällskapsdjur svarar upp mot de emotionella behoven hos människor florerar. Det är individuella särdrag hos djuret som tar sig uttryck, inte artspecifika. Forskningen om djuren har bekräftat att våra husdjur har personliga och individuella karakteristika. Precis som hos människor ger vissa individer bland hundar, katter och hästar uttryck för mer vårdade respektive mer individualistiska drag. Personlighetsdrag speglar våra preferenser och praktikens erfarenheter är att i terapier är den individuella hunden, katten eller hästen viktig för patientens välmående och terapiernas resultat.

Direkt påverkan – via rörelse

Direktpåverkan via beröring sker som beskrivits ovan via minst två mätbara system, nerver och kemiska substanser. Till denna direktpåverkan adderas den direkta rörelsepåverkan som uppstår när människan låter ett djur inverka på kroppens rörelsesystem, som vid ridning.

Ridningens rörelsepåverkan är en beröringspåverkan adderad med en utifrån kommande påverkan av rörelsesystemet och med utgångspunkt i de beröringsytor som är i direkt kontakt med varandra. Olika kroppstemperatur hos djur och människa tillför ytterligare sinnesintryck av händelsen.

Ridning sittande grensle över en häst innebär att människans bål påverkas med ett rörelsemönster i stort sett identiskt med gångmönstret. En skillnad är dock att benen inte belastas och att rörelsen startar från bäckenet och inte från foten/benet. Detta skiljer ridningen från gången. Inga leder belastas i ytterlägen. Den överförda rörelsen är rytmiskt återkommande och belastar båda kroppshalvor, höger och vänster, likvärdigt. Den sammantagna effekten blir att alla kroppens inre organ, andningsfunktionen och motoriken ges optimala förutsättningar för respektive funktion när människan sitter i god balans på hästryggen och hästen rör sig i skritt.

Vid ökad fart krävs ytterligare balans och koordination för att parera de accelererande och inbromsande momenten samt centrifugalkraften. Bålens balans och koordination påverkas därför kraftigt vid ridning, vilket används när man vill behandla patienter med funktionssvikt i bålen som följd av skada eller smärta och inverka på balans och hållning (von Dietze).

Indirekt påverkan – djurkontakt, livsstil och allergier

I beskrivningar av barns uppväxtvillkor och i teorier om barns utveckling saknas beskrivningar av sällskapsdjuren och värdering av dess betydelse och inverkan. Ca 75 % av barnfamiljerna i USA har sällskapsdjur. I Sverige har vart fjärde hushåll sällskapsdjur. När barn beskriver de tio viktigaste personerna i sitt liv, inkluderar de två till tre djur. Tillsammans med sällskapsdjuren utforskar barnen världen. Lärande äger rum överallt, inte bara i skolsituationer, och för det växande barnet är alla situationer möjliga lärosituationer. Det är med hänsyn till denna kunskap som man behöver överväga att kartlägga och räkna med barnens djurkontakter och dess betydelse när den enskilda individen skall hjälpas till att växa upp till en välfungerande vuxen. Ett sådant förändrat synsätt kräver att vi förändrar vår syn på vad som är en normal uppväxtmiljö för ett barn och på vilket sätt sällskapsdjur har betydelse för individens utveckling. Förekomsten av sällskapsdjur i äldreboenden och inom demensvården är en i praktiken befast förståelse för att djuren är en del av människans livsmiljö. När funktionerna sviktar har personer med demens stöd av den icke verbala kommunikationen och relationen till välbekanta varelser, som hundar, katter och fåglar. Den äldre befolkningen i Sverige har i långt högre grad än dagens barn vuxit upp i en miljö som präglats av jordbruksamhället och dess närhet till djur och natur.

Det betyder att männens värld präglades av närheten till arbetskamraterna hästen och hunden medan kvinnorna främst skötte hönsen och korna. Djuren har helt andra funktioner för 50-talisterna och det samhälle de åldras i jämfört med dagens tonåringars. Vårt mångkulturella samhälle kräver också att vi utnyttjar kunskapen om den enskildes djurrelaterade bakgrund när vi bygger och utformar våra vårdmiljöer. Här utmanas de etablerade synsätten inom pedagogik, beteendevetenskap och rehabiliteringsvetenskaperna.

Vi har ett växande antal studier om hur hundägande påverkar livsstil och hälsa. (Se Sven Hultmans artikel Djur i vården, s 6, i Vårdalinstitutets tematiska rum om kultur). Det saknas motsvarande kunskap om hur andra djurslag inverkar på hälsoläget, t ex om hälsoläget hos flickor i Sverige med hästar som fritidsintresse skiljer sig från de med andra fritidsintressen, eller om människor med djurrelaterade arbeten har ett hälsoläge som skiljer sig från de med icke djurrelaterade arbeten. Vi har kartlagt risker, men har påfallande liten kunskap om hälsofrämjande faktorer och djurens hälsofrämjande roll.

Allergiforskningen beskriver i dag att husdjur sannolikt är en skyddsfaktor mot allergier enligt en stor internationell multicenterstudie och man rekommenderar att spädbarnet får växa upp med husdjur under det första levnadsåret för att utveckla maximalt skydd mot allergiska reaktioner under resten av livet. Andra allergiforskare beskriver familjens hund som en starkare skyddsfaktor mot allergier än familjens katt, för barn under de första fyra levnadsåren (Sandin).

Socialt stöd – långvariga relationer

Det är en världsomspännande företeelse att dela vardagen med djur och det förefaller vara kopplat till djurens förmåga att fungera som socialt stöd och som livskamrat på ett unikt och kraftfullt sätt. Denna förmåga bekräftas i vetenskapliga studier av vård och behandling av människor där djur medverkar. Det är således både inhumant att hindra människor från djurkontakt och oetiskt att förneka människor möjlighet att engagera sig i djur eller att njuta av de positiva effekterna av djurkontakt.

Ett sällskapsdjur som hund eller katt har en livslängd runt ca 10 år, ibland det dubbla. Relationen med ett sällskapsdjur är långvarig och rymmer alla livets skeenden, från födelse till död. För en del människor har djurrelationen en längre varaktighet än relationerna till människor. Sällskapsdjuren ger livsviktiga möjligheter att få erfarenheter av separationer och sorgearbete i samband med att deras liv är kortare än våra, men de är också stöd vid sorgen efter nära anhörigas bortgång eller vid andra svåra livshändelser. Både barn, unga och vuxna kan ge uttryck åt sorgen i djurets närvaro. Djuren kan dessutom ta kontakt när man drar sig undan och de behöver sin omvårdnad oavsett övriga omständigheter i livet. Sällskapsdjurets krav på daglig omvårdnad kan bli det som håller en sörjande människa kvar i vardagen och ger struktur åt dagarna till dess man åter fungerar på egen hand. I krissituationer kan sällskapsdjuret vara den enda närstående som finns till hands. Till och med akvariefiskarna har här en social funktion.

För människor med begränsad förmåga att relatera till andra människor har djur ibland erbjudit den enda naturliga sociala miljö där man känt sig accepterad och trygg. Här finner vi också grunden till det terapeutiska arbetet med människor med djurens medverkan. Det var de svårnåbara patienterna som man lyckades nå genom att blanda in ett djur i den terapeutiska situationen. Genom att djuret fanns blev relationen mellan patienten och terapeuten annorlunda, man kunde samlas runt ett gemensamt intresse – och grunden för att bygga en terapeutisk relation kunde läggas (Håkanson 2008b).

Djurart och individ spelar roll

Människor och däggdjur har tillgång till samma sorts grundläggande funktioner som behövs för att samspela med andra individer. Den långvariga samverkan mellan arterna under evolutionens gång har ytterligare skapat förutsättningar för kommunikation och förståelse mellan i sig socialt välfungerande individer. Man har nu kunskap om att djur utvecklar individuella personligheter. Det innebär att det är möjligt att matcha individer av olika arter som passar särskilt bra ihop. Detta är av särskild betydelse vid program där djur används för att förbättra hälsotillståndet eller den sociala förmågan hos människor. Beroende på vad man vill uppnå har olika djur sina särskilda förutsättningar att stimulera olika funktioner hos människor. Vid en 4H gård, som erbjuder stadsborna tillfällen att vara med och sköta lantbrukets djur, eller ett lantbruk där många djurslag finns att välja på kan den enskilde själv välja vilket djur som är önskvärt att ägna sig åt, om endast en art erbjuds blir det genast en begränsning i den nytta djuret kan addera.

I en skolklass hade man varje vecka en lektion i hur man tränar hundar i vardagslydnad. Hundträningen resulterade i en större social mognad hos eleverna i denna klass jämfört med övriga klasser på samma skola, trots att fokus endast var lagt på hur hundar lär sig att fungera socialt. I ett demensboende valde man att introducera en stor hundras som vårdhund för att alla boende skulle kunna se hunden och för att eliminera fallrisker på grund av att hunden råkad komma i vägen. Små hundar kanske inte syns för den som har nedsatt syn eller är försjunken i egna tankar och kan därför bli en fallrisk. Personer med demens har ofta lite sämre koordination och kan vara hårdhänta, särskilt i affekt. En stor hund är synlig och till temperamentet tålig även om omgivningen är orolig. Den lugna stora hunden kan erbjuda en snabb väg till lugn och blir ett effektivt biverkansfritt alternativ till medicinering. I ett annat demensboende valde man en liten hundras för att den var lätt och kunde sitta i knäet på den som var orolig. I ett äldreboende på landsorten hade man höns som matades och sköttes av de boende och som medverkade till att skapa dagliga och kända rutiner för de boende som till största delen hade bott på gårdarna på landsbygden runt äldreboendet. Man skapar olika effekter av interaktionen beroende på djurens funktion och art.

Unga män och kvinnor med depression intervjuades om sina erfarenheter av att ha hund under sjukdomstiden. Männen upplevde hundägandet som en ytterligare börda, kvinnorna upplevde hundägandet som en underlättande faktor och ett skydd mot depressionen.

Det finns fler katter än hundar bland sällskapsdjuren. Katter kräver inte samma engagemang från ägaren som hundar. Kattens roll i relationen mellan djur och människa är också annorlunda än hundens, hästens eller kons. Forskningen om katternas hälsofrämjande effekter är mycket mindre omfattande än den om hundar.

De mytiska och kulturella rollerna som omfattar de olika djurslagen spelar också in vid bedömningen av vilket djur som kan stödja en individs hälsoutveckling. Olika djurslag har sina symboliska värden som alla kan användas i terapeutiska sammanhang. Även individens roll i flocken har av samma skäl sitt symbolvärde. Den utstötta, den dominerande, den olydige, skämtaren, alla kan vara av stort värde att identifiera i situationer där man vill öka självkänndomen och spegla beteenden i djurflocken och i dessa sammanhang reflektera över eventuella överförbara och parallella med den egna situationen. Så används hästar, hundar och andra flockdjur i terapier och i ledarskapsutbildning världen över. Då är det viktigt att individerna får utveckla sina egenheter, bland djur som bland människor.

Inte bara personlighet spelar roll, utan form, färg och storlek. Hundar med spetsiga öron uppfattas generellt som farligare än hundar med hängande öron. Hästar som är flerfärgade är lättare att identifiera på avstånd än enfärgade och det kan vara särskilt viktigt för personer med synnedsättning som behöver extra stöd för att vara trygga i situationen.

I planeringen av verksamheter när man vill använda djur som resurser för att främja hälsa eller i terapeutiskt arbete är det därför av yttersta vikt att betrakta djuren och dess personliga potential – att inte bara se ett djur som en utbytbar enhet!

Djuren som resurs vid funktionsnedsättning – hjälpmedlet som tar kontakt

Det saknas större studier om effekter av djur som hjälpmedel. Några mindre studier om hundar som förutsäger och varnar för epileptiska anfall respektive känner igen och varnar för hypoglykemi, som indikerar ett för lågt blodsockervärde, är publicerade (Silfverberg). Större studier om preventiva effekter av sällskapsdjur vid hjärt-kärlsjukdomar har däremot gjorts och hundar ger i dessa studier en större preventiv effekt för återinsjuknande inom ett år än katter.

En hel del studentarbeten inom olika dicipliner beskriver upplevelser av att ha en servicehund och hur rollen för människan förändras från att vara funktionshindrad eller rullstolsburen till att vara hundägare alternativt hundtränare. I samtal med signalhundsförare, dvs personer med larmande hundar som diabeteshund eller epilepsihund, har hundens initiativförmåga för att fånga förarens uppmärksamhet beskrivits (Manimalisrapporten 2009). För alla hundar som används i professionellt arbete bildar de personliga egenskaperna grunden för uppgiften och urvalet av hundar görs uteslutande utifrån hundens personliga kvalifikationer i samspelet med den förare som skall ha den.

Djur som hjälpmedel prövas under en treårsperiod vid Hjälpmedelsinstitutet och effekterna skall utvärderas. En välfungerande servicehund kan ersätta behovet av personlig assistans och öka livsrummet för den funktionshindrade. Djur kan på så sätt också minska samhällets kostnader för stöd och service och bidra till egenvård och hälsofrämjande livsstil även för den som har ett funktionshinder.

Service- och signalhundarna är hjälpmedel för ett självständigt liv. Vårdhundarna, som nu utbildas i Sverige, är resurser i vården för rehabilitering och omsorg och har en annan funktion. De utbildas med delvis helt andra krav för att uppfylla sina uppgifter. För vårdhunden krävs att den tar kontakt på kommando, att den är uppmärksam på klienten och klientens signaler och att den fungerar i situationen med klienten/patienten utifrån den planerade vårdinsats som skall utföras. Till exempel kan den delta i aktivering av den strokedrabbades dåliga arm i samband med att hunden hämtar saker som kastas av patienten, den kan borstas av patienten eller så kan hunden promenera med patienten. Vid promenad skall hunden anpassa tempot till patienten och utmana hans fysiska förmåga utan att skapa risker. Hunden kan också ha till uppgift att ta kontakt med en uppgiven, okontaktbar människa i kris och motivera till nytt livsmod och till att delta i nödvändiga behandlingar även när det är tungt. För personer i akut och svår sjukdom kan besök av en vårdhund ge en kontakt med vardagen och ge en stunds glädje och flykt från nuet. Även vårdhundarnas arbete och effekter studeras i vetenskapliga studier.

Om även andra arter än hundar kan fungera som assistans i dagliga livet är inte prövat, än mindre beforskat. En funktionsuppehållande aktivitet för att bibehålla höftrörligheten och därmed

gångförmåga för den som är spastisk skulle dock kunna liknas vid ett hjälpmedel. Det har påvisats, även i vetenskapliga studier, att vuxna med cerebral pares kan bibehålla sin gångförmåga och reducera sitt behov av hjälpmedel genom att rida regelbundet (Debusse). Tillräckligt underlag för att bedöma generaliserbarhet av dessa effekter saknas dock ännu men är väl värt att pröva.

Hästen – ett sällskapsdjur man även kan sitta på

Hästar har varit rehabiliteringsresurs i svensk och internationell sjukvård sedan 1950-talet och redan av Hippokrates beskriven som hälsofrämjande att sitta på. Detta var något som även Pehr Henrik Ling tog fasta på i sin utveckling av den medicinska gymnastiken i början av 1800-talet.

Det är främst sjukgymnaster som har nyttjat hästens rörelser och dess inverkan på människokroppen. Andra yrkesgrupper har mer fokuserat på att nyttja den pedagogiska situationen, den självförtroendehöjande effekten av att styra och kommunicera med ett så stort djur, den speglade effekten av hästen som flockdjur, det symboliska värdet av hästens relation till människan, det sociala sammanhanget som kräver andra kommunikations-beteenden utöver de som behövs vid kommunikation med människor, det strukturerade arbetssättet som krävs för att skapa trygga relationer med hästar och det säkerhetstänkande som alltid måste präglade relationer mellan två så fysiskt olika stora varelser.

Rörelseterapi från flera aspekter

Den rörelsepåverkan som främst nyttjas i den sjukgymnastiska terapin är rytmisk, bilateral och så nära det mänskliga gångmönstret som man kan komma utan att gå själv. Genom att via hästens rörelser stimulera den passiva sittande ryttarens bålrörelser inverkar man på både kroppshållning och kroppsfunktion, motorik, respiration, cirkulation samt koordination av bål och extremiteter. Genom förflyttningen i rummet och gradering av hastighet kan inverkan på ryttaren förändras med hjälp av acceleration, avsaktning (olika hastighet) och centrifugalkraft (olika skarpa svängar) samt med takt och rytm (olika gångarter och i olika tempo). Ryttaren kan ytterligare utmanas genom att ges uppgifter som att styra hästen och på olika sätt inverka på hästen genom egen muskelaktivitet. Ridningen kan på så sätt varieras från att enbart vara en rörelsegivare till en passiv ryttare till att bli en samverkan i ett följsamt och aktivt komplicerat muskulärt samspel. Detta präglas av minsta möjliga anspänning hos ryttaren och i harmoni med hästen och dess varierande muskelarbete och koordination i den miljö där ekipaget tar sig fram – inomhus eller utomhus (von Dietze).

I de sjukgymnastiska specialistområdena ortopedisk manuell terapi, neurologi, psykiatri och psykosomatik samt fysisk träning/idrottsmedicin kan hästen vara en värdefull resurs för att uppnå optimal effekt i behandling.

I Ortopedisk manuell terapi kan hästen specifikt nyttjas som rörelsegivare vid mobilisering av stela partier i ryggraden eller vid stabilisering av överrörliga partier i densamma. Ett flertal studier beskriver positiva effekter av ridning/hippoterapi vid balansproblem och för utveckling av bålstabilitet liksom vid rehabilitering efter diskbråcksoperation (Håkanson 2008a). Många ryttare hanterar sina dåliga ryggar genom sin regelbundna ridning och upplever att de har mindre ont om de tränar regelbundet med hästens hjälp. Vid uppehåll förvärras deras smärtproblem i nacke och rygg. Ridhästen kan därför fungera som en god egenvårdsresurs för befolkningen med rygg och nacksmärtor.

Vid neuromotorisk behandling är hästen ofta använd, särskilt för barn med medfödda eller tidigt förvärvade neurologiska sjukdomar eller skador. Förutom via sin positiva inverkan på muskeltonus och spasticitet blir ridningen ett positivt alternativ till ”träning” och ett motiverande sätt att träna för att uppnå färdigheter som underlättar i det dagliga livet. Den reducerade tonusen under ridpasset ger möjligheter till styrketräning av annars motsträvig muskulatur. Balansen utmanas i roliga övningar som också är meningsfulla i sitt sammanhang. Många föräldrar till barn som rider som sjukgymnastisk behandling beskriver hur gånghjälpmedel glöms, trappgång blir möjlig och hur några lär sig cykla efter en intensiv ridvecka (Debuse, Larsson). För vuxna med multipel skleros eller efter stroke ger ridning som behandling inte bara smärtlindring och ökat självförtroende utan även ökad balans, styrka och funktioner i det dagliga livet. För några blir ridningen vägen tillbaka till ett värdigt liv och ger mod att våga sig på andra svåra utmaningar i det nya livet som funktionshindrad (Hammer, Silfverberg).

Ridning och ridskicklighet är nära förbundet med kroppsmedvetenhet och trygghet i den egna kroppen. För personer med nedsatt kroppskänedom på grund av trauma av olika slag ger ridningen en positiv möjlighet att åter uppleva den egna kroppen och känslan av balans, styrka och harmoni i rörelse. Stimuleringen av skelett, leder, muskulatur under rörelse, i kombination med känslan av att hela kroppen får arbeta, skapar här gynnsamma förutsättningar för positiv kroppsupplevelse. Oro, stress, smärta och ångest manifesterar sig på samma sätt i kroppen, med hämning av såväl motorik som andning. Ridning med fokus på balans, avspänning och njutning är ett effektivt sätt att minska ångest och oro. Kommunikationen med hästen sker via kropp och gester. För personer med kommunikationssvårigheter visavi människor blir ridningen en föga provocerande situation där man tvingas att vara tydlig för att förmedla till hästen det man vill skall hända. För personer med psykiatriska sjukdomar och för personer med psykosomatiska syndrom är kroppsupplevelsen och de kroppsliga reaktionerna i kombination med de känslomässiga reaktionerna på hästen viktiga instrument i behandlingen.

Att sitta på en häst som skritt, dvs går, ger en rörelsepåverkan som kan mätas i energiåtgång. Man har uppmätt skritten till en fysisk aktivitetsnivå i nivå med en långsam promenad. Att trava jämförs med att jogga och en galopp kräver lika hög aktivitet som vid en fotbollsmatch. Det betyder att ridning, även i skritt, kan nyttjas som förberedelse till eller del i fysisk träning. För personer med funktionshinder finns dessutom riktiga möjligheter att anpassa ridningen till aktuell funktionsnedsättning. Flertalet funktionshindrade kan med hästens hjälp beredas möjlighet till fysisk aktivitet i naturen, i skogen, på fält och ängar, till fjälls eller vid havet. Det är möjligt att använda ridningen som egenvård och anpassad fysisk aktivitet i långt större utsträckning än vad som sker idag. Anpassningen kan innebära allt från specialanpassad utrustning, extra hjälp vid upp och avsittning, ledsagare vid ridpasset eller ryttare som sitter bakom barnet i ett inledningsskede. I samband med utvecklingen av Fysisk Aktivitet på Recept uppstår nya möjligheter för vården att nyttja de hälsofrämjande effekterna från hästen vid tillfällig eller permanent nedsatt funktion. Viktig är dock att den som erbjuder anpassad ridning även har kompetensen att anpassa utifrån funktionshindrets art. Här finns behov av samverkan mellan vårdens specialister och ridlärare så att tillgängliga resurser kan nyttjas på bästa sätt och så att egenvården främjas.

Beröringspåverkan

Den beröringssituation som ridning skapar är unik och speciell. Vid inget tillfälle i vardagen har man vanligen en sådan långvarig beröring av ett så stort hudområde som vid ett ridtillfälle. Beroende på om man rider barbacka i trikåer eller med sadel och i vinterkläder, blir beröringssituationen mer eller

mindre nära och intim. I psykopedagogisk ridning används hästryggen som underlag för att experimentera och uppleva rörelsesamspelet mellan häst och människa – liggande, sittande och stående på hästryggen – i syfte att utveckla kroppsmedvetenheten och kroppskontroll.

Vid psykoterapeutisk användning av hästen utnyttjas beröringssituationen vid det terapeutiska arbetet och doseringen styrs med hjälp av tiden och graden av närhet och beröring. För en person med sexuella övergrepp i sin historia kan uppgiften att sitta grensle barbacka på hästen vara kontraindicerad, men det kan också vara vägen till bearbetning av traumat och en ny väg till att förhålla sig till sin allt mer positivt laddade kropp. I samband med behandling vid ätstörning har ridning beskrivits som en väg till en positiv kroppslig identitet. Man har fått en tydlig kropp, blivit berörd, fungerat i situationen och accepterats av hästen som en samarbetspartner. Då har man blivit en bekräftad person i en fungerande kropp (Duesund, Håkanson 1998).

Hästens symbolvärde

Hästen är vanligtvis en positivt laddad symbol. Den har tillskrivits både manlig och kvinnlig identitet beroende på kulturellt sammanhang. Hästen tillskrivs vanligen styrka, vänlighet och skönhet. Att sitta på hästen i en behandlingssituation innebär en förändring i position i förhållande till terapeuten som på marken leder terapin. För de som vanligen framlever sitt liv i rullstol kan positionsförändringen vara en viktig symbolisk del i en behandling. Men hästen symboliserar också ofta frihet och oberoende – även det viktigt för den hjälpberoende.

Genom att ta hänsyn till symbolvärdet kan hästen användas för att ytterligare förstärka behandlingseffekter. För funktionshindrade från vissa kulturer kan tillgången till en häst i behandlingen bli det som återger individen en värdighet och en social roll, funktionshindret till trots.

Ledarskap och handlingskraft

För att kommunicera med och styra över en häst krävs kommunikationskompetens och tydlighet. I en studie om flickor i stallmiljö beskrivs just hur egenskaper som främjar utveckling av ledarskap, handlingskraft och ansvar tränas i stallmiljö. Oavsett funktionsnivå övas dessa egenskaper i olika grad när människan och hästen samverkar. Ökat självförtroende är en effekt som framhållits vid studier av effekter av att använda hästar i vård och behandling (Forsling, Håkanson 2008a). Vid en behandlingssituation för flickor dömda till ungdomsvård var hästarna motiverande till att lära sig anatomi, fysiologi, hovvård samt matematik för att kunna räkna ut foderstater. Deras sedan tidigare bristfälliga läs- och räknekunskaper byttes till normalkunskaper och deras syn på sig själva som okunniga och dåliga i skolämnen förändrades påtagligt. De lämnade behandlingshemmet med en utbildning som hästskötare, och samspelet med hästarna hade motiverat dem. Kvinnor med ätstörningar intervjuades om ridningens effekter för dem när de red som del i sin behandling för ätstörningssjukdom. Merparten behandlades inom slutenvård i psykiatri. Det ökade självförtroendet var en gemensam effekt och främst erfarenheten av att kunna styra och leda ett djur så mycket större och starkare än de själva.

Även bland rörelsehindrade patienter som behandlats med ridning har ett ökat självförtroende, och med det en större handlingskraft, lyfts fram som en av de starkaste effekterna av samspelet med hästen. Det beskrivs även i studien av friska stallflickor (Forsberg) och i andra studier om ridterapi i rehabilitering (Silfverberg, Tillberg).

Det faktum att hästen är ett socialt djur och ett flyktdjur ställer särskilda krav på människans relationsbyggande förmåga, tydlighet i kommunikationen och lyhördhet när man vill skapa ett samspel med hästen. Om hästen inte vill samverka så kan man inte med fysisk kraft tvinga den. Utmaningen är att få hästen att vilja följa människan utan tvång – därmed blir strategierna för att leda en häst och för att leda en grupp människor överförbara och möjliga att träna praktiskt med hästen. Många av mekanismerna i gruppsspelet delar vi genom våra hjärnors och våra sinnens likheter trots att vi tillhör olika arter. Hästens reaktioner lär oss om samspelet och vår roll i gruppens dynamik.

Ansvar och säkerhet

Samspelet med hästen innebär alltid vissa risker och därmed måste säkerheten alltid beaktas. För både vårdgivare och patient/klient/elev är det viktigt att ta ansvar för den egna säkerheten, men även för att inte skapa situationer där andras säkerhet äventyras.

För att verksamheter skall kunna drivas professionellt måste kunskap om de specifika förutsättningarna för respektive häst och människa finnas. Terapier kräver kunskap. Ridning och andra aktiviteter med hästar är inte en terapiform, men kan utövas som ett terapeutiskt tillägg av professionella med terapeutisk kompetens. Det betyder att ridterapi inte är en metod utan tillägg till metoder inom olika professioner. Ofta bedrivs terapier där djur ingår av personer med dubbel kompetens. Ibland räcker inte kompetensen om djuret till. Särskilt viktigt är det att utesluta riskfaktorer till följd av okunnighet, och det är terapeutens ansvar att svara för klientens säkerhet. Det är dessutom arbetsgivarens ansvar att personal har relevant kompetens för sin uppgift. Utbildningar för personal som använder hästar eller andra djur vid terapier saknas i Sverige. Kunskapen om potentialen för att använda hästar och andra djur i terapeutiskt arbete är ännu inte så stor inom svensk hälso- och sjukvård. Kanske kan denna översikt bidra till att öka kunskapen.

Konstaterade hälsoeffekter av hästsport

I en fransk studie undersöktes om ridning är relaterad till positiva hälso- respektive kognitiva effekter. Två grupper om tjugo friska personer studerades. Den ena gruppen hade regelbunden kontakt med hästar i en ridgrupp, den andra hade ingen kontakt med hästar och utövade ingen sport. I övrigt var ålder och utbildningsnivå lika. Depression, upplevd stress, ångest och självkänsla mättes liksom neurotisk, inåtvänd respektive utåtriktad personlighet. Kognitiva test som mätte uppmärksamhet, korttidsminne och arbetsminne användes också. Testen upprepades två gånger i veckan under fyra veckor.

Grupperna skilde sig åt signifikant i ångest och upplevd stress vid sista mättillfället. Gruppen som hade kontakt med hästar hade lägre nivåer. För alla deltagare var mätvärdena för ångest, stress och depression lägre vid sista mättillfället. De kognitiva testen visade inte på någon skillnad mellan grupperna.

Studien kommer att utvidgas för att jämföra effekter av ridning med cykling och lagsport. Slutsatsen av studien är att hälsoeffekter av ridning är minskad ångest och minskad upplevd stress. I en annan studie av ridning utvärderades effekter på det autonoma nervsystemet vid ridning. Slutsatsen var att ridning i skritt på en levande häst i terräng kan inverka positivt på immunsystemet (IAHAIO 2007).

Det vetenskapliga underlaget för hästens roll i rehabilitering

I en översikt av Silfverberg konstaterar hon att ”det finns ett fåtal studier om ridterapiens effekter för personer med neurologiska sjukdomar och skador, varav de flesta rör barn med cerebral pares. För denna grupp finns det tillräckligt mycket evidens för att behandlingsformen ridterapi kan rekommenderas ur medicinsk synpunkt. Ridterapi har också i ett par studier visat sig ha gynnsamma effekter i fysiskt avseende och för den hälsorelaterade livskvaliteten för personer med multiple skleros. Enstaka studier av ridterapi för personer med stroke, ryggsmärtor, schizofreni och ätstörning vittnar om att individuella behandlingsmål, relaterade till respektive funktionsnedsättning, har uppnåtts och därutöver bidragit till upplevelser av välbefinnande, livskvalitet och värdighet, fostrat mod och självtillit samt underlättat kroppskänedom och självförståelse. Det sistnämnda gäller även en studie om unga flickor med svår social problematik. Det finns inget vetenskapligt arbete om häst eller ridterapi i preventivt syfte.” (Silfverberg 2009, s 19)

Hon skriver vidare: ”I framtida forskning är det angeläget att uppmärksamma hästen och hunden som medarbetare vid rehabilitering och i preventiva åtgärder vid de stora folksjukdomarna, bland annat stroke, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Det är även av stor vikt att klarlägga om dessa djur kan främja gynnsamma villkor för barns och ungdomars hälsoutveckling.” (Silfverberg 2009, s 23)

Jag vill tillägga att det är angeläget med forskning om hästar och andra djur som resurs för att minska den psykiska ohälsan och särskilt för unga kvinnor. Två pågående studier i våra grannländer Finland och Norge kommer att presenteras under 2010 och gäller effekter av djurkontakt (häst respektive kor och får) som tilläggsbehandling vid depression.

Kunskapsunderlaget växer – förhoppningsvis kan svensk forskning bli en viktig del i denna utveckling.

Referenser

Debusse, D., *An exploration of the effects of hippotherapy on people with cerebral palsy*, in *School of Health, Community and Education studies*. 2006, University of Northumbria: Newcastle. PhD thesis.

von Dietze S. 2008. *Balans till häst – ryttarens sits*. Natur och Kultur.

Duesund L, Skårderud F. 2003. *Use the Body and Forget the Body: Treating Anorexia Nervosa with Adapted Physical Activity*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **8**(1): p. 53-72.

Forsberg L. 2007. *Att utveckla handlingskraft: om flickors identitetskapande processer i stallet*. Luleå . Luleå tekniska universitet. Lic avh.

Forsling S. 2001. *Flickan och Hästen. Bilder från ett hem för särskild tillsyn*. 2001. Statens institutionsstyrelse SiS 2/01. www.svenforsling.com

Hammer, A., et al. 2005. *Evaluation of therapeutic riding (Sweden)/hippotherapy (United States). A single-subject experimental design study replicated in eleven patients with multiple sclerosis*. *Physiother Theory Pract*, **21**(1): p. 51-77.

Håkanson M, et al. 2008a. *Husdjur och Folkhälsa*. Västra Götalandsregionen/SLU Skara/Agroväst, Rapport inom projekt Djur och människors hälsa www.agrovast.se/ djur och människors hälsa

Håkanson M. 2008b. *Equine assisted therapy in physiotherapy*. Sahlgremska Akademin vid Göteborgs universitet. Lic avh.

Håkanson M. Hane M. 1998. *Kroppskännedomsträning till häst - utforskande partnerskap i behandling och utvärdering*. Nordisk Fysioterapi, **2**: p. 19-25.

IAHAIO 2007. *Abstract book*. in *11 th International Conference on Human-Animal Interactions*. Tokyo: IAHAIO Japan.

Larsson, I. 2007. *Intensiv målinriktad motorisk träning på hästryggen : utvärdering av ridsjukgymnastik i samband med en veckas lägervistelse*. Rehabilitering & hjälpmedel, FoU-enheten, Region Skåne, 1652-2516 ; 2007:2., Lund: FoU-enheten, Rehabilitering & hjälpmedel, Region Skåne.

Manimalisrapporten 2009. www.manimalis.se

McNicholas J et al. 2005. *Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues*. BMJ 331(November) :1252-1254

Sandin A. 2008. *Development of allergy, salivary IgA antibodies and gut microbionota in a Swedish birth cohort*. Institute of pediatrics. Umeå. University of Umeå. PhD Thesis.

Silfverberg G. 2009. *Hästens och hundens roll i rehabilitering och förebyggande hälsoarbete*. Rapport 62 Ersta Sköndal Högskola Arbetsrapportserie. Institutionen för Vårdvetenskap.

Silfverberg G, Tillberg P. 2008. *Hästen i rehabilitering*. I Silfverberg (ed) Rehabilitering - en etisk utmaning för vården. Stockholm. Ersta Sköndals Högskola.

Uvnäs Moberg K. 2009. *Närhetens hormon: oxytocinets roll i relationer*. Stockholm. Natur och Kultur.

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddat och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Håkanson, M. (2010). Hälsoeffekter av sällskapsdjur inkl hästar : vad vi redan vet och vad vi behöver studera. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum : Kultur i vård och omsorg. Tillgänglig: www.vardalinstitutet.net, Tematiska rum.