



**L**uso della pratica equestre ai fini della rieducazione psicomotoria in generale e dei

portatori di handicap in particolare non è acquisizione recente, ma risale all'antichità (si veda la scheda in questa pagina, n.d.r.). Recentemente è stato ripreso l'uso del cavallo come strumento chinesiterapico nella rieducazione dei disabili.

Il cavallo nella sua andatura al passo, compie un'azione ritmica a quattro tempi; tale alternanza di movimento produce sul corpo del fantino una serie di sollecitazioni meccaniche che dalle cosce vengono trasmesse al bacino e a tutto il rachide.

Queste sollecitazioni così cadenzate promuovono una risposta motoria atta a riequilibrare e coordinare l'apparato muscolo-legamentoso del paziente, procurando un'azione riequilibratrice e rilassante.

Al trotto il ritmo è a due tempi, alto e basso, così che le sollecitazioni sono assorbite meno passivamente del passo e si ha una attiva partecipazione del paziente con un'azione motoria che ha effetto tonificante.

Al galoppo il ritmo è a tre tempi, così che i periodi della cadenza sono un po' più lunghi del prece-

**Curarsi con l'ippoterapia**

Il cavallo aiuta a risolvere i problemi di bambini, adulti e disabili in un centro naturalistico a Terrasini realizzato da medici in un bene confiscato alla mafia

di Giovan Battista Tripoli  
 Presidente dell'Associazione Sport di Equitazione Onlus Happy Stable  
[www.happystable.it](http://www.happystable.it) - e-mail: [happystable@tiscali.it](mailto:happystable@tiscali.it)

dente. Il tronco si dispone inclinato di 45° circa; in tale posizione si esercita notevolmente l'apparato muscolo-tendineo e legamentoso del bacino, dell'addome e delle anche.

Da tale triplice assetto e ritmo scaturisce l'indicazione riabilitativa del metodo.

Al passo mettiamo a cavallo i ragazzi con danno spastico da lesione cerebrale, gli autistici con blocco psichico, i bambini con sindrome di Down, discinetici, incoordinati. Essi traggono giovamento rinnovando tutti quei centri nervosi sopiti risparmiati

dalla lesione iniziale che mancano di una sollecitazione ritmica costante come solo il cavallo può offrire.

Da queste sollecitazioni traggono vantaggio anche le forme ipotoniche e le paralisi flaccide, come la spina bifida, le paraplegie post traumatiche, le displasie di anca congenite. Come si vede le indicazioni al passo sono di ordine neurologico, ortopedico, traumatologico.

Al trotto si hanno sollecitazioni con ritmo a due tempi, e le infermità che possono trarne vantaggio sono i postumi di fratture

degli arti inferiori o di interventi chirurgici sempre all'arto inferiore (meniscectomie), o lesioni congenite tipo genu valgo e piedi torti, ovvero paralisi troncolari come nei casi di nervo sciatico, popliteo interno o esterno.

L'azione è tonificante e correttiva della componente articolare e muscolare.

Le indicazioni di galoppo offrono un trattamento più progredito.

Purtroppo viene tenuto in scarsa considerazione l'equilibrio psicofisico del cavallo continuando a seguire pessime abitudini ritenute da tanti verità assolute. I cavalli in generale, soprattutto se utilizzati a fini terapeutici o ludico-ricreativi, devono essere trattati senza coercizioni né medicalizzazioni. Devono vivere in condizioni quanto più vicine a quelle naturali, come previsto dalla "Carta universale dei diritti degli animali".

Considerato che lo spazio che dovrebbero avere a disposizione, come soglia minima di benessere, è di almeno 1.200 mq, è evidente che vi è ancora molto da fare, visto che spesso vengono tenuti costantemente in spazi ristretti, inadatti al tipo di animale ed in totale regime coercitivo. Ma anche in queste condizioni continuano ad essere ottimi terapeuti, sui quali purtroppo l'uomo scarica spesso la propria rabbia e le proprie frustrazioni.

# Ippoterapia: una storia lunga oltre duemila anni

Il cavallo è sempre stato visto come un simbolo di libertà, potenza e gloria. Il suo uso a fini terapeutici vanta una storia di oltre due millenni. Già Ippocrate di Coa (458 -370 o 351 A.C.) aveva consigliato l'equitazione "per rigenerare la salute e preservare il corpo umano da molte infermità, ma soprattutto per il trattamento dell'insonnia". Fu lui a sostenere che "l'equitazione praticata all'aria aperta fa sì che i muscoli conservino il loro tono". Asclepiade di Prussia (124 - 40 a.C.) ne estese le applicazioni raccomandando "il moto a cavallo nel trattamento di svariate patologie".

Anche nella scienza araba si ritrovano accenni al beneficio legato a questa attività. Si sono anche ritrovate tracce di un primo testo di pedagogia con uso generale della disciplina equestre redatto da alcuni maestri ittiti.

Abbandonata per lungo tempo, tale pratica terapeutica fu ripresa dal medico Mercurialis (1569) nella sua opera "De arte gymnastica". Egli si riferisce ad un'osservazione fatta da Galeno, secondo il quale l'equitazione detiene una posizione molto importante tra gli esercizi ginnici, in quanto essa non esercita soltanto il corpo, ma anche i sensi. Nel 1661, Thomas Sydenham consiglia nel suo libro sulla gotta (*Tractatus de podagra*) di praticare assiduamente lo sport equestre. Nelle "Observationes medicae" del 1676 egli aveva già affermato che "la cosa migliore che io conosca per fortificare e rianimare il sangue e la mente è il montare un cavallo ogni giorno", consigliando quindi questa attività come trattamento ideale di diversi stati patologici e arrivando a mettere a disposizione dei pazienti indigenti i cavalli di sua proprietà.

Questa tesi fu accolta con favore pure da Giorgio E. Stahl (1660 - 1734) e dal medico personale di Maria Teresa d'Austria. Secondo quest'ultimo le fibre muscolari divenivano meno eccitabili praticando questo sport, per cui diminuivano gli episodi di ipocondria e isteria. Nel 1719 Friedrich Hoffmann nella sua opera "Istruzioni approfondite su come una persona può mantenere la sua salute e liberarsi di gravi malattie tramite la pratica ragionevole di esercizi fisici" dedica un capitolo all'equitazione e ai suoi immensi benefici, definendo l'an-

datura del passo come la più salutare. Samuel Theodor Quételz di Lipsia (1697-1758) inventò una "macchina equestre" dimostrando come il problema del movimento e degli esercizi fisici fosse particolarmente sentito dai medici di quel tempo. Si trattava di una specie di altalena che imitava il più precisamente possibile gli effetti indotti dal movimento del cavallo. Goethe riconobbe il valore salutare delle oscillazioni che il corpo compie seguendo i movimenti dell'animale, la benefica distensione della colonna vertebrale, resa possibile dalla posizione a cavalcioni, e la sollecitazione, delicata ma costante, data alla circolazione. Nel suo studio utilizzava una sedia per lo scrittoio simile ad una sella. Sua è la seguente citazione: "il motivo per il quale un maneggio svolge un'azione così benefica sulle persone dotate di ragione è che qui, unico posto al mondo, è possibile comprendere con lo spirito e osservare con gli occhi l'opportuna limitazione dell'azione e l'esclusione di ogni arbitrio e del caso. Qui uomo e animale si fondono in un tutt'uno, in misura tale che non si saprebbe dire quale dei due stia effettivamente addestrando l'altro."

In tempi più recenti i primi Paesi ad occuparsi di questo trattamento furono quelli scandinavi e quelli anglosassoni (circa 70 anni fa) che limitarono però questa attività a fini ricreativi. In Francia, la rieducazione equestre nacque nel 1965 come apprendiamo da De Lubersac e Lalleri nella introduzione al loro manuale intitolato "Rieducazione attraverso l'equitazione" (1973), sebbene già nel 1963 fosse stata utilizzata empiricamente da Killilea nel suo libro "Da Karen con amore". I francesi si accorsero delle possibilità per i portatori di handicap di recuperare e valorizzare le proprie potenzialità. Nel 1965 l'ippoterapia divenne una materia di studio, tanto che nel 1969 ebbe luogo la presentazione al Centro ospedaliero universitario della Salpêtrière del primo lavoro scientifico sulla rieducazione equestre.

Nel 1972 si è avuta la presentazione della prima tesi di laurea in medicina sulla Terapia con il mezzo del cavallo alla Facoltà di Medicina di Parigi Val de Marne. (g. b. t.)