



Hippoterapi ve Terapide Kullanılan Atların Özellikleri

Abdurrahman KÖSEMAN¹ İbrahim ŞEKER²

¹İnönü Üniversitesi Akçadağ Meslek Yüksekokulu Bitkisel ve Hayvansal Üretim Bölümü, Malatya-TÜRKİYE

²Fırat Üniversitesi Veteriner Fakültesi Zootekni Anabilim Dalı, Elazığ-TÜRKİYE

Özet: Bu derlemede zihinsel ve bedensel engeli bulunan bireylerde bir tedavi yöntemi olarak uygulanan hippoterapi ve bu amaçla kullanılan atların özelliklerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Kısaca “bir at yardımıyla tedavi” anlamına gelen hippoterapi, neuro-fizyolojik bir etki mekanizmasına sahiptir. En çok algılama, konuşma, iletişim ve sosyal davranış ile psikomotor problemi olanlarda uygulanan hippoterapi, hastaların toplumsal entegrasyonuna sağladığı faydalardan dolayı da tercih edilmektedir. Bu yöntem, atın vücut sıcaklığı ve ritmik hareketlerinin hastanın lokomotor ve merkezi sinir sistemi üzerinde oluşturduğu iyileştirici etkilerden yararlanılarak uygulanmaktadır. Bedensel ve zihinsel engelli bireylerin atla terapisinde; eğitilmiş ve bilgili bir ekibin varlığı kadar amaca uygun ve nitelikli bir hippoterapi atının varlığı da büyük önem taşımaktadır. Amaca uygun hippoterapi atları, beden yapısı ve ruhsal-davranışsal özellikleri dikkate alınarak tespit edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: At, hippoterapi, terapi

Hippotherapy and Features of Horses used in Therapy

Summary: The aim of this study is to highlight both the hippotherapy, which is used as a method of therapy for mentally and physically disabled individuals and features of horses used in therapy. Shortly, hippotherapy, which means “the therapy by means of a horse”, has neuro-physiological mechanism. Hippotherapy is applied especially on individuals who have usually perception, speech, communication, social behaviour, and psychomotor problems because of its advantage for the handicapped social integration. This method is used by means of horses' body temperature and rhythmic movements to maintain therapeutic effects on the central nervous system of the handicapped. In the therapy of mentally and physically disabled individuals, the presence of qualified horses is as substantial as a trained and qualified team. Hippotherapy horses proper for the aim are determined in respect to their body structure and psycho-behavioural characteristics.

Key Words: Equus caballus, hippotherapy, therapy

Giriş

At, insanların ilk evcilleştirdiği hayvanlardan birisidir. Bazı araştırmacılar, medeniyetin gelişmesi ile atın evcilleştirilmesi arasında çok yakın bir ilişki kurmuşlardır. Tarımda ve ulaşımda iş hayvanı, çekim hayvanı ya da binek hayvanı olarak iş gücünden yararlanan at, uzun yıllar bugünkü motorlu araçların gördüğü hizmetleri üstlenmiştir. Teknolojinin gelişmesi, atlardan iş gücü bakımından faydalanılmasını olumsuz olarak etkilemiş, buna karşılık ata

olan ilgi sürekli artmıştır. Bu ilgi günümüzde daha çok hobi, sportif ve hippoterapi gibi çok özel amaçlara doğru bir kayma göstermiştir (24). Kısaca “bir at yardımıyla tedavi” anlamına gelen hippoterapi, neuro-fizyolojik bir etki mekanizmasına sahiptir. Bu yöntem, atın vücut sıcaklığı ve ritmik hareketlerinin hastanın lokomotor ve merkezi sinir sistemi üzerinde oluşturduğu iyileştirici etkilerden yararlanılarak fizik tedavi yöntemleri ile uygulanmaktadır. En çok algılama, konuşma, iletişim ve sosyal davranış ile psikomotor problemi olanlarda uygulanan hippoterapi, hastaların toplumsal entegrasyonuna sağladığı faydalardan dolayı da tercih edilmektedir (18).

Hippoterapi

Hippoterapi, atların çok boyutlu hareketini kullanan bir tedavi şeklidir. Eski Yunanca da At anlamına gelen "Hippos" kelimesinden gelmektedir. Özel eğitilmiş uzman fizik ve konuşma terapistleri bu tedavi yöntemini hareket kabiliyeti kısıtlı hastalar için kullanırlar. Bu tedavi şeklinde binicilik becerileri öğretilmemektedir. Bunun yerine hastaların sinirsel fonksiyonları ve duyuşsal girdilerini geliştirici eğitim programları uygulanmaktadır (1, 3).

Atla terapinin ilk olarak 460'lı yıllarda Romalı ve Yunanlılarca uygulandığı, esas olarak 1940'lı yıllarda Avrupa ve Batı Almanya'nın bir bölümünde ve İsviçre'de uygulanmaya başlandığı bildirilmektedir. İngiliz terapistler, 1950'lerde hippoterapinin her türlü engelli/özürlü için uygulanabileceğini ileri sürmüşler, 1960'larda Kanada ve Amerika'da hippoterapi merkezleri yaygınlaşmıştır. Bu kapsamda, İngiltere Engelliler Binicilik Federasyonu 1969'da Kraliyet ailesinin desteği ile kurulmuştur. Amerika'da ise Kuzey Amerika Engelliler Binicilik Federasyonu (NARHA) adı altında bir yapılanma gerçekleşmiştir. Daha sonra hippoterapi ve terapotik binicilik programındaki eğitimi standardize etmek ve geliştirmek için Amerikan Hippoterapi Kurumu kurulmuştur (1, 3, 10). Günümüzde sadece ABD'de 600'ün üzerinde atla tedavi merkezi bulunmaktadır (10). Hollanda, İsveç ve İngiltere'de hippoterapi kraliyet ailelerin himayesi altındadır (3). Hippoterapi günümüzde birçok hastalıklarda uygulanmakta ve atın hekimlerce bir tedavi aracı olarak kullanılması sebebi ile de hippoterapi, tıpta "Yardımcı Tedavi" şekli olarak kabul edilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri kanunlarında da hippoterapi bu şekilde yer alarak yasal bir zemine oturtulmuştur (1, 4, 10).

Tedavide atların kullanılmasının gündeme gelmesi fikri, onların sahip oldukları fizyolojik, duyuşsal, duygusal, bilişsel ve sosyal faydaları nedeniyle söz konusu olmuştur (16, 23). Atın yürüyüşünün; değişikken, ritmik ve tekrar eden hareketler şeklinde olması, binicisine önemli etkiler yapmaktadır. At terapisi iyileşme sürecini hızlandırarak denge ve kas kontrolünü geliştirir (4). Atların insanlara benzeyen sosyal ve duygulu varlıklar olmaları, farklı kişilikleri, tutum ve ruh halleri ile sevgileri terapotik amaçlı kullanımlarının en önemli sebepleridir. İnsanlarla ortak olan özellikleri nedeniyle atlardan psikoterapide problem çözme, ilişki kurma, dürüst iletişim, güven, liderlik, sabır, girişkenlik, sevgi ve benzeri özellikleri geliştirme çalışmalarında ve bu sorunların çözümünde bir araç olarak yararlanılmaktadır (23, 33).

Atların bir tedavi aracı olarak kullanılmasında ve insanlar için sağlam karakter, iş ahlakı, sorumluluk,

saygı ve bütünlük oluşumunu geliştirmede hippoterapi dışında farklı aktivite ve uygulamalar da bulunmaktadır (23). Değişik isimler altında tanımlanan atlı terapi uygulamalarından;

- At Destekli Terapi (*Equine-Assisted Therapy, EAT*),
- Kolaylaştırılmış Atlı Psikoterapi (*Equine-Facilitated Psychotherapy, EFP*)
- At Destekli Psikoterapi (*Equine-Assisted Psychotherapy, EAP*),
- Terapotik Binicilik (*Therapeutic Horseback Riding*),
- Hippoterapi (*Hippotherapy*) en fazla öne çıkanlardır (1, 4, 5).

Amaca uygun bir tesiste, uygun atlarla ve eğitilmiş nitelikli personelle gerçekleştirilen hippoterapiye olan talep, zihinsel ve bedensel engelli bireylerin klinik dışı doğal ortamlarda tedavi edilmeleri düşüncesiyle, sağlanan yararın somut göstergelerine bağlı olarak hasta, ebeveyn ve hekimler tarafından dünyada gittikçe kabul görmektedir (9).

Atları bir terapi vasıtası olarak kullanarak yapılan bir tedavi şekli olan hippoterapi; mental, fiziksel, duygusal, sosyal, öğrenmeye ve davranışa ait engelli olan kişilerde iyileştirme hedefleri olan bir işlemdir (19, 22).

Tedavide fiziksel açıdan engelli bireylerin bozuk olan denge ve koordinasyonun düzeltilmesi, düşük ya da yüksek kas kasılmalarının dengelenmesi, dik duruşunun kuvvetlendirilmesi, leğen kemiği ve üst vücudunun mobilleştirilmesi hedeflenmektedir (34). Gelişme gerilikleri ve bozukluklarının düzeltilmesinin yanı sıra güven, benlik saygısı ve yaşam kalitesinde iyileşme üzerine de hippoterapi etkinlik sağlamaktadır (32).

Hippoterapi uygulanmasına elverişli hastalıklar arasında konsantrasyon ve algılama bozukluğu, öğrenme bozukluğu, konuşma ve gelişim bozukluğu, otizm, cerebral palsi, down sendromu, proder will sendromu gibi hastalıklar ile merkezi sinir sistemi (MSS) ve periferik sinir sistemi (PSS) hastalıkları yer almaktadır (13, 15, 17, 31, 37).

Hippoterapinin serebral palsili çocuklarda etkilerinin ortaya konulması amacıyla yapılan bir çalışmada ele alınan tüm parametrelerin istatistiksel olarak önemli bulunduğu bildirilmektedir ($p \leq 0.05$). Bu çalışmadaki yatma-yuvarlanma ($p=0.011$), emekleme-diz üstü durma ($p=0.009$) ve ayakta durma ($p=0.019$) alt parametre bulgularına göre hippoterapinin serebral palsili çocukların rehabilitasyon ve tedavisinde ek motor kazanımlar sağlayabilecek yararlı bir yöntem olarak değerlendirilebileceği ortaya konulmaktadır (35).

Spastik displeji serebral palsili (SDCP) çocuklarda baş-boyun dengelemesi ve üst ekstremitte kontro-

lünü geliştirmeye hippoterapinin etkisini belirlemek için yapılan bir araştırmada; birçok fonksiyonel görevler için temel oluşturan bu becerilerin 12 haftalık çalışma sonrasında önemli değişiklikler gösterdiği tespit edilmiştir (28).

Multiple sklerozlu (MS) bireylerde postural istikrar-sızlık tedavisinde hippoterapinin etkililiğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada da denge bozukluklarının tedavisinde iyileşme üzerinde önemli etkisinin ve bir tedavi yöntemi olarak MS'li hastalarda kullanılabileceği bildirilmektedir (29).

Spinal kord yaralanması olan kişilerde zihinsel iyilik ve spastisite üzerinde hippoterapi etkisini belirlemek ve sonuçları diğer uygulamalar ile karşılaştırmak için haftada iki kez 25 dakikalık seanslar halinde dört hafta süre ile yapılan araştırma yapılmıştır. Araştırmada klinik puan analizinde hippoterapinin spastisiteye etkisi önemi bulunmuştur. Hippoterapi öncesi ve sonrası ölçümlerde Ashworth puanları ortalaması -8.0 ve 0.5 hesaplanmıştır. Görsel analog skala (VAS) hesaplamalarında da hippoterapi ile Bobath dönerli sandalyesi ve sallanan taburede oturmanın spastisite azaltıcı etkisi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Hippoterapi öncesinde ve sonrasında VAS'ta ortalama farklılıklar -4.6 ve 0.05 cm olarak hesaplanmıştır. Araştırmada mental iyilik üzerinde sadece hippoterapinin etkisi önemli bulunmuştur ($p = 0.048$). Sonuç olarak spastisite azaltmada hippoterapinin Bobath sandalyesi ve sallanan koltuktan daha etkili olduğu saptanmıştır (25).

Otistik bireylerin bazı hormon düzeyleri üzerinde hippoterapinin etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan başka bir çalışmada, hippoterapi öncesi ve sonrasında alınan tükürük numunelerinde kortizol ve progesteron düzeyleri tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre hippoterapi öncesi 33.11 ± 0.96 ng / mL ölçülen kortizol seviyesinin terapi sonrası 2.23 ± 0.75 ng / mL'ye düştüğü belirlenmiştir. Hippoterapi uygulamalarının başlangıcında terapi öncesi progesteron düzeyi 28.63 ± 12.81 ng/mL olarak saptanırken terapi sonrasında 51.59 ± 33.11 ng/mL olarak belirlenmiştir. Hippoterapi uygulamalarının bitiminde terapi öncesi ve sonrasında progesteron düzeyleri ise sırasıyla 21.58 ± 12 pg/mL ve 26.03 ± 11.98 pg/mL olarak ölçülmüştür. Bu verilere göre hippoterapinin hormonal mekanizmada oluşturduğu etki sayesinde iyileşmeye katkı sağladığı bildirilmektedir (30).

Hippoterapide atların rolü

Hippoterapi tek başına uygulanan bir tedavi değil, bütüncül tedavi programlarının bir parçasıdır. At, hastanın nöromotor işlevinin geliştirilmesi için kul-

lanılan bir araçtır. Tedavi ve tedavi dışında atla olan temas, çevre etkileri ve atla yapılan diğer faaliyetler de duyuşsal gelişime olan katkısı nedeniyle tedavi sürecine pozitif etki sağlamaktadır (8).

Terapi sürecinde terapistler, at üzerinde yüzükoyun veya sırtüstü yatırılarak, yan oturtularak, ileri ya da geri dönük vaziyette ata bindirilerek tedavisi sürdürülen hastalarla sürekli etkileşim halinde olmakta, hastanın gösterdiği yanıtları sürekli biçimde analiz etmektedirler. Terapist, atın hareketlerinin uygun şekilde ayarlanması veya atın temposu ya da yönünün değiştirilmesi için de ekibin önemli bir unsuru olan at uzmanı / terapötik binicilik eğitmeni ile bu süreçte daima diyalog içinde bulunmaktadır. At hareketlerinin doğal, ritmik, çok boyutlu etkileri ve vücut sıcaklığı tedavide yararlanılan başlıca özelliklerdir. Örneğin yürüme eğitimi öncesinde hipotonik olan bir hastada uyarımların artması ve postural tonun kolaylaştırılması için at hareketleri ana tedaviye yardımcı bir faaliyet olarak kullanılabilir. Hastaların omurga ve pelvisini harekete geçirmede de hippoterapiden istifade edilmektedir (9).

Hippoterapi uygulanan hastalarda motor koordinasyon, denge, kas tonusu, postural uyum, sertlik/esneklik ve güç gibi etkilerin gelişmesi elde edilen başlıca yararlarıdır. Hastaların bilişsel, duyuşsal, duygusal, solunum, uyarılma ve konuşma fonksiyonlarında da hippoterapi sonucunda pozitif gelişmeler meydana gelmektedir (21).

Hippoterapide genel olarak;

- Fizyolojik olarak; denge, dik duruş, kaba ve hassas motorik yeteneğinin geliştirilmesi,
- Vücut şemasının düzeltilmesi, vücut koordinasyonun sağlanması, kas tonusunun düzenlenmesi (yorgunluk), kuvvet ve dayanıklılığın artırılması, kas kasılmalarının iyileştirilmesi (özellikle cerebral palsili bireylerde),
- Duyusal alanda algılama işleyişinin iyileştirilmesi, kişisel algılamanın geliştirilmesi, görsel ve işitsel algılamanın artırılması,
- Duygusal alanda öz güvenin güçlendirilmesi, yanında ikinci bir kişinin kabullendirilmesi (özellikle hiperaktif bireyler), gevşeme ve iç rahatlığın kurulması, cesaret ve kendine güvenin sağlanması, korku ve cesaretsizliğin uzaklaştırılması,
- Bilişsel alanda koordinasyonunun iyileştirilmesi, MSS ve PSS dayanıklılığının ve dikkatinin sağlanması, grupla konuşma eğitiminin desteklenmesi, sinir hücrelerinin bağlantılarının kuvvetlendirilmesi, bireyin kendini ifade edebilme becerisinin artırılması,
- Sosyal alanda bireyin her an iletişime hazır olmasının sağlanması, bireylere hayvan sevgisi ve bakımının öğretilmesi, hayvanlara karşı sorumluluk duygusunun aşılması, bireyin takım ruhunun

güçlendirilmesi ve geliştirilmesi hedeflenmektedir (26, 34).

Hippoterapi ekibi ve nitelikleri

Günümüzde pek çok ülkede atla tedavi tamamlayıcı tıbbi bir yöntem olarak kabul edilmekte ve kullanılmaktadır. Bu tedavi metodu uygulanırken tıp doktorları, psikiyatrist ile psikologlar, fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanları ile fizyoterapistler, ergo terapistler, logo pedistler ve binicilik öğretmenleri yapılacak tedavinin şekline ve engelli bireyin durumuna göre ekip içinde bulunurlar. Bu ekibe ayrıca gönüllüler, davranış bilimciler gibi uzmanlar da zaman zaman katılırlar (22).

Amerikan Hippoterapi Derneği (AHA) tarafından yapılan hippoterapi tanımlamasında bu faaliyetin fiziksel terapistler (PT) mesleki terapistler (OT) ve konuşma-dil patoloğları (SLP) tarafından icra edildiği, ekip içerisinde ayrıca fizyo terapist yardımcısı (PTA) ve mesleki terapi yardımcısı (COTA) bulunduğu bildirilmektedir. Tedavi planı geliştirme ve ekip üyelerinin faaliyetlerini kontrol etmede ise hippoterapi konusunda kariyer yapmış fizik tedavi klinik uzmanı görev yapmaktadır. Terapi sürecinde atların sevk, idare yönlendirmesini de at uzmanı personel sürdürmektedir (20).

Bir at uzmanı (ES), hippoterapinin mahremiyet, ekip üyelerini uyarma, aktarım, karşı aktarım ve iz düşüm gibi önemli konularında bilgi, bilinç ve tecrübeye sahip olup; gerek terapi gerekse eğitsel çalışmalarda yer alan attan sorumlu kişidir. At uzmanı, ekipten aldığı uyarılar doğrultusunda atı sevk ve idare etmenin yanında, attan gelecek anlık tepki ve uyarımları değerlendirerek ekibe geri bildirim yapar ve sürecin etkinlikle yürütülmesini temin eder (6).

Hippoterapi ekibinde yer alan tüm personelin mesleki niteliklere sahip olmaları gerektiği gibi, hippoterapi konusunda teorik ve uygulamalı eğitim almış olmaları da mutlaka olması gereken bir durumdur. Hippoterapi ekibinin;

- Seçilmiş hippoterapi atının uygunluğu, temel at davranışları ve davranışlardaki güvenilirlik özellikleri öğrenme, atın vücut dilini doğru yorumlama,
- Temel at anatomisi ve atlarda yürüyüş biçimlerini kavrama,
- Başlıca at ve hippoterapi malzeme, donatım ve ekipmanlarını tanıma, işlevleri ve kullanımını öğrenme,
- Atı yönetmek, sevk ve idare etmek için gerekli yöntemler ile güvenliği ilgilendiren tüm faktörleri bilme,
- Tedavi stratejisi bakımından at hareketinin insan vücudu ve sistemleri üzerinde oluşturduğu etkileri, potansiyel faydaları ve özgün katkıları

bilme,

- Hippoterapi için hasta seçimindeki kritik noktaları, tedavi ve seans planlamasını ve hasta değerlendirmesinin temel unsurlarını kavrama,
- Hippoterapi ekip üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri ve rollerini öğrenme konularını özümsemiş olmaları gerekmektedir (8).

Hippoterapi atının özellikleri

Tarihi süreçte atın hizmet yönünde meydana gelen değişiklikler, güzellikten ziyade atın kullanım amacına uygun yapısının olup olmadığını öne çıkartmıştır. Yarış atları için sürat aranan özellik olduğundan güçlü, düzgün bir beden ve bacak yapısı, yüksek ve geniş cidago, kısa bel, uzun sağrı aranırken, ağır iş atlarında kuvvet ve iri bir beden yapısı aranmaktadır (16).

Atlı terapide kullanılacak at ırkları tedavideki öncelikli amaç ve tedavi uygulanacak kişilerin ihtiyaçları dikkate alınarak değişmekle birlikte, genel morfolojik ve fizyolojik özelliklerine göre tercih edilmektedir. Hippoterapi amaçlı kullanılacak atların seçiminde bazı kriterler bulunmaktadır. Bunlar;

- **Mizaç:** Atlar sağlam mizaçlı, sessiz, itaatkâr, sabırlı ve yumuşak huylu olmalıdır.

- **Beden yapısı:** Atlar, tedaviye katılacak hastaların yaşlarına göre değişmekle birlikte yaklaşık 122 cm ile 152 cm cidago yüksekliğine sahip olmalıdır. Atların, özellikle beden genişliği bakımından farklı beden yapılarına sahip olmalarının tedavide kullanılma seçeneği bakımından yararlı olduğu bilinmelidir. Bu durum farklı binici taleplerine cevap vermek için önemlidir.

- **Yürüyüş ve koşma tipleri:** Atlar düzgün yürüyüşlü, yumuşak ve açık adımlı, tırıs ve kenter (eşkin yürüyüş olarak da adlandırılır, eşkin yürüyüş şekli tırıstan hızlı ama dörtnaldan yavaştır) koşabilme özelliklerine sahip olmalı ve bu hareketler arasında yumuşak geçişli olmalıdır.

- **Eğitim:** Atlar binme sırasında, gerektiğinde egzersiz dönemlerinde ve inme sırasında ayakta sabit durmak için eğitilmiş olmalıdır, bazı hareket ve hamleleri yerine getirmek için sesli komutlara uymak adına eğitilmiş olmalıdır, işini istekli yapmalıdır, tedavi sırasında sorun olacak kötü alışkanlıkları bulunmamalıdır.

- **Sağlık:** Atlar, sağlıklı ve sağlam olmalıdır, eğer güçlü, ağır, kuvvetli biniciler için uygun değillerse atlı terapi için uygun olmazlar.

- **Yaş:** Atlar, tercihen beş yaş ve üzeri olmalıdır, sağlıksız olacak kadar da yaşlı olmamalıdır.
- **Özel eğitim:** Atların tedavi sırasında kullanacakları alanı tanımaları ve gerektiğinde tedaviye yönelik kullanılacak ekipmanlarla atlara binildiğinde bir sorun yaşanmaması için gerekli olacaktır. Bu kapsamda eğer atlar başka yabancı atlarla çalışmak durumunda olarsa ayrıca onlarla uyumluluk için birlikte çalıştırılması gerekmektedir. Tedavi sırasında atlara binmek ve inmek için kullanılacak tekerlekli sandalye, koltuk değneği vb. aletlerin atlara tanıtılması ve gerektiğinde biniciler için kullanılan rampalara yanaşmaları için eğitilmeleri gerekir. Atların tedavi amaçlı kullanımı sırasında, etraflarında bulunabilecek çok sayıda insanın (hasta, doktor, bakıcı, antrenör, yardımcı elamanlar gibi) ilgisini tolere edebilme özellikleri bulunmalı, uygulamalar sırasında görevden kaçma, komutları yerine getirmeme, çevresindeki uyarılara karşı ani tepkiler verme özellikleri de düşük olmalıdır.
- **Bakım:** Tüm atlara düzenli şekilde egzersizler uygulanmalı, atlar ve en üst kondisyonda tutulmalıdır. Görevli personel atların bakım, eğitim ve idaresi kapsamındaki işleri eksiksiz yerine getirmelidir (2, 7, 11, 12).

Hippoterapide kullanılan at ırkları

İnsan yaşamının hemen hemen her alanına girmiş olan atların, özellikle tedavi amaçlı kullanımı özel bir yer tutmaktadır. Dünyada birçok ülkede tıbbi tedaviye destek olarak veya alternatif tedavi olarak kullanılan bu uygulamaların, sınırlı düzeyde Türkiye’de de yapıldığı bilinmektedir. Bu kapsamda hizmet veren tedavi merkezlerinden bazıları; Denizli’de Tavas ilçesindeki özel bir eğitim merkezi, Eskişehir’de Mahmudiye ilçesindeki atlı tedavi merkezi, Ankara’da Engellilere Binicilik ve Atla Terapi Derneği, İstanbul’da Engellilerle Binicilik ve Atla Terapi Derneği (EBAT) ve İlkevin Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Bursa’da Otistik Çocuklar Eğitim Merkezi (OÇEM) ve Osmangazi Belediyesi atlı tedavi merkezi, Edirne’de Kuvayimül Millîye Spor Eğitim Merkezi, Aydın’da Nazilli Belediyesi Atlı Spor Kulübü, Kocaeli’de Kocaeli Üniversitesi Kartepe Atçılık Meslek Yüksekokulu atlı tedavi merkezi, Diyarbakır’da Ada Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Erzurum’da Cumhuriyet Başsavcılığı Atçılık ve Binicilik Tesisi, Malatya’da İnönü Üniversitesi At, Atçılık ve Atlı Sporlar Uygulama ve Araştırma Merkezi ve Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından, Ankara, Bursa Karacabey, Muğla Dalaman ve Malatya Sultansuyu Tarım İşletmesi’nde

yeni kurulan 20 Aralık 20014’de faaliyete geçmiş olan dört adet Atlı Terapi Merkezi’dir.

Türkiye’de günümüzde çoğunlukla Arap ve İngiliz atları, az sayıda ise Haflinger atı ve yerli at ırk ve tipleri yetiştirilmektedir. Bu ırklardan bazı morfolojik ve fizyolojik özellikleri nedeniyle İngiliz atları hariç genellikle hippoterapi’de yararlanılmaktadır. Türkiye’deki alaca atlarla ilgili yaptıkları araştırmalarında, alaca atların özellikle cidago yüksekliği gibi morfolojik özellikleri ve sakin, itaatkâr, uyumlu mizaçları ifade edilmiştir (36). Bu nedenle alaca atların terapide kullanıma oldukça uygun oldukları düşünülmekte olup, halen Erzurum’da Cumhuriyet Başsavcılığı Atçılık ve Binicilik Tesisi ve Malatya’da İnönü Üniversitesi At, Atçılık ve Atlı Sporlar Uygulama ve Araştırma Merkezi’nde bu at tipleri hippoterapi amaçlı kullanılmaktadır. Türkiye’de, Hippoterapi uygulamalarında kullanılacak at ırkları:

Arap Atı: Bugün yeryüzünde yetiştirilen at ırklarının en eskisi olup, bazı at ırklarının meydana getirilmesinde büyük rol oynamıştır. Türkiye, dünyada Arap atı yetiştiriciliğinde yeri olan bir ülke konumundadır (14). Arap atı, binek, koşum, çekim ve yarış gibi çeşitli hizmetlerde kullanılabilen kombine verimli bir ırktır. Canlı mizaçlı, sağlam konstitüsyonlu ve dayanıklı bir hayvandır (27).

Beden derin, geniş ve yandan dikey dörtgen şeklindedir. Cidago yüksekliği gelişmesini tamamlamış Arap atlarında 145-155 cm arasındadır. Omuzlar yeteri derecede uzun ve az eğimli, göğüs derin, geniş ve uzun; karın yuvarlak, böğürler kapalı (açlık çukurluğu küçük); sırt-bel düz, kısa ve sağlam; sağrı kısa ve düz veya az eğimlidir. Bacaklar ince, sağlam ve kuru, kemikler sağlam, eklem derin, tendolar belirgin, tırnaklar küçük ve sağlamdır. Kaslar, tendolar ve damarlar deri altında kendini belirtir. Yürüyüş hafif ve elastiklidir. Normal yürüyüşte adımlar dar (kısa) olup rahvan yürüyüşte temayül gösterir. Koşarken adımlar alçaktandır. Dörtünlü koşması gayet iyidir (27).

Haflinger Atı: Morfolojik olarak soğukkanlı ırklara benzeyen fakat sıcakkanlı at ırkları arasında sayılan bu ırkın anavatanı Avusturya’dır. Hızlı bir yürüyüş kabiliyetine ve bedensel iriliğine bağlı olarak ağır iş hayvanı olarak kullanılmaktadır.

İlk bakışta hemen tanınabilecek kadar tipik bir morfolojik yapısı olan Haflinger atlarının son derece geniş olan beden yapısına tezat olarak küçük ve kuru bir başı vardır. Boyun kısa, kalın ve kuvvetli, yeleler son derece uzun ve ırk olarak sadece Akkaf Al dona sahiptirler (14).

Boyun normal uzunlukta, kalın ve kuvvetli, baş ve vücut ile bağlantıları iyidir. Yele kılları sık ve uzun-

dur. Beden iyi gelişmiş, derin, geniş olup erginlerde beden yandan görünüşü kare şeklindedir. Cidago kısa ve hafif belirgindir. Erginlerde cidago yüksekliği 125-140 cm dir. Göğüs derin ve geniş; sırt ve bel düz, geniş ve orta uzunlukta, bel ve sağrı bağlantısı iyi (sağlam), sağrı hafif oluklu, iyi gelişmiş, eğimli ve kuyruk bağlantısı normaldir. Çift sağrı şekli çok görülür. Bacaklar iyi teşekkül etmiş, omuzlar uzun, eğimli, kasları gelişkin, incikler kuvvetli, bilekler kısa ve sağlam, amudiyet düzgün, tırnaklar sağlamdır. Yürüyüş düzgün ve normal yürüyüşte adımlar geniştir (27).

Alaca At: Özellikle Türkiye’de İğdır, Ardahan’ın Göle, Kars’ın Arpaçay ve Susuz ilçelerinde alaca at yetiştiriciliği yapılmaktadır. Yılmaz ve Ertuğrul (36) tarafından Alaca atlarda yapılan bir çalışmada cidago yüksekliği 134.5 cm, sağrı yüksekliği 135.3 cm, vücut uzunluğu 138.2 cm, göğüs çevresi 153.2 cm, göğüs derinliği 61.0 cm, göğüs genişliği 39.4 cm, ön incik çevresi 17.6 cm, baş uzunluğu 54.6 cm ve kulak uzunluğu 13.4 cm olarak bulunmuştur. Morfolojik özellikleri bakımından oldukça zarif ve gösterişli, mizaç olarak sakin ve uysal olan Türk alaca atları, son yıllarda binicilik eğitimlerinde ve giderek yaygınlaşan atlı terapi faaliyetlerinde kullanılmaktadır.

Sonuç

Hippoterapi uygulamalarında faaliyet gereklerinin yerine getirilmesi, başarı elde edilmesinde ve amaca ulaşılmasında oldukça önemlidir. Hippoterapinin en önemli unsurlarından birisi de uygun hippoterapi atlarının varlığıdır. Türkiye’de hippoterapi uygulayan tesislerin gittikçe yaygınlaşması, nitelikli ve amaca uygun atların yetiştirilmesini gerekli ve önemli kılmaktadır. Dünyada önemi gittikçe artan ve yaygınlaşan, Türkiye’de ise alternatif tedavi veya tedaviye destek amaçlı olarak kullanımının henüz yeterince olmadığı hippoterapi alanında daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Kaynaklar

1. Anonim. Atlarla tedavi. <http://engelsizcocuk.tr.gg/ATLARLA-TEDAV%26%23304%3B--k1-Hippoterapi-k2--.htm>; Erişim tarihi: 29.11.2014.
2. Anonim. Criteria for therapeutic horses does your horse have what it takes to be a therapeutic riding mount? <http://www.horsechannel.com/horse-exclusives/therapeutic-horse-criteria.aspx>; Erişim tarihi: 29.11.2014.

3. Anonim. Engelleri atlıyorum projesi. http://www.mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/.../27010057_atlaterapi.doc; Erişim tarihi: 29.11.2014.
4. Anonim. Engelli çocuklarda at ile tedavi. <http://www.annelik.org/eskisite/kanbas-at-ile-tedavi.php>; Erişim tarihi: 29.11.2014.
5. Anonim. Equestrian therapy. <http://www.equestriantherapy.com>; Erişim tarihi: 02.12.2014.
6. Anonim. Equine-facilitated psychotherapy and equine-facilitated learning. <http://www.pathintl.org/faq>; Erişim tarihi: 12.10.2014.
7. Anonim. Equine facilitated therapy guidelines. <http://www.catra.net/info/guidelines.htm>; Erişim tarihi: 30.11.2014.
8. Anonim. Hippotherapy, <http://www.americanhippotherapyassociation.org>; Erişim tarihi: 11.10.2014.
9. Anonim. Hippotherapy, <http://www.mccc.edu/.../hippotherapyMMoser.pdf>; Erişim tarihi: 16.10.2014.
10. Anonim. Hippoterapi (atlı terapi - atla tedavi). <http://www.engelliler.biz/forum/ozel-egitim-ogretim-verehabilitasyon/41613-hippoterapi-atli-terapi-atla-tedavi.html>; Erişim tarihi: 29.11.2014.
11. Anonim. Saddle up! therapy horse requirements. <http://www.addleupnashville.org/about/therapy-horse-criteria.pdf>; Erişim tarihi: 30/11/2014.
12. Anonim. Therapeutic riding horse selection guidelines for horse donation. <http://www.specialequestrians.net/images>; Erişim tarihi:30.11.2014.
13. Anonim. Why use horses in therapy? <http://www.childrenstheraplay.org>; Erişim tarihi: 16.10.2014.
14. Arpacık R. At Yetiştiriciliği. Ankara: Şahin Matbaası, 1996; s. 10-5.
15. Bass MM, Duchowny CA, Llabre, MM. The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. J Autism Dev Disord 2009; 39(9): 1261-7.
16. Batu S. Türk Atları ve At Yetiştirme Bilgisi. Ankara: Yüksek Ziraat Enstitüsü, 1938; s. 38-45.

17. Benda W, Mc Gibbon N, Grant K. Improvements in muscle symmetry in children with cerebral palsy after equine-assisted therapy (hippotherapy). *J Altern Complem Med* 2003; 9(6): 817-8.
18. Benjamin J. Introduction to hippotherapy. <http://www.americanhippotherapyassociation.org>; Erişim tarihi: 11.07.2013
19. Granados A, Agís I. Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: A conceptual review. *J Altern Complem Med* 2011; 17(3): 191-7.
20. Heine B. Introduction to hippotherapy. <http://www.cpparent.org/hippotherapy>; Erişim tarihi: 11.10.2014.
21. Hrabe S. (2011) Hippotherapy: How does it affect children with mental and physical impairments? http://www.sonoma.edu/users/p/pollack/edu420/hrabe_s_hippotherapy.pdf; Erişim tarihi: 16.10.2014.
22. Kapıcıoğlu MİS. At yardımcı tedavi (hippotherapy) uygulamaları. www.hippoterapi.8m.com/; Erişim tarihi: 11.10.2014.
23. Kersten, GW. Equine assisted psychotherapy. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED414123.pdf#page=183>; Erişim tarihi: 18.10.2014.
24. Köseman A. Macaristan'dan İthal Edilen Atlarda Bazı Morfolojik Özellikler ve Kan Polimorfizmi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zootekni Programı. Ankara-Türkiye, 1998.
25. Lechner HE, Kakebeeke TH, Hegemann D, Baumberger M. The effect of hippotherapy on spasticity and on mental well-being of persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil*. 2007; 88(10):1241-8.
26. Meregillano G. Hippotherapy. *Phys Med Rehabil Clin of N Am* 2004;15(4): 843-8.
27. Özbeyaz C, Akçapınar H. At Yetiştiriciliği Ders Notları. Ankara. 2010:5-7.
28. Shurtleff TL, Standeven JW, Engsberg JR. Changes in dynamic trunk/head stability and functional reach after hippotherapy. *Arch Phys Med Rehabil*. 2009; 90(7):1185-95.
29. Silkwood-Sherer D, Wambier H. Effects of hippotherapy on postural stability, in persons with multiple sclerosis. *JNPT* 2007; 31(2): 77-8.
30. Tabares C, Vicente F, Sanchez S, Aparicio A, Alejo S, Cubero J. Quantification of hormonal changes by effects of hippotherapy in the autistic population. *Neurochem J* 2012; 6(4): 311-3.
31. Taylor R, Kielhofner G, Smith C, Butler S, Cahill S, Ciukaj M, Gehman M. Volitional change in children with autism: a single-case design study of the impact of hippotherapy on motivation. *Occup Ther Ment Health* 2009; 25(2):192-2.
32. Thompson F, Ketcham CJ, Hall EE. Hippotherapy in children with developmental delays: Physical function and psychological benefits. *APE* 2014; 4: 60-6.
33. Trask, L. Helping with horses: Equine assisted psychotherapy (EAP) <http://www.psychologytoday.com/blog/wild-thoughts/201010/helping-horses-equine-assisted-psychotherapy-eap>; Erişim tarihi: 18.10.2014.
34. Violette K, Wilmarth MA. Hippotherapy: A therapeutic treatment strategy. gallopny.com/.../Hippotherapy-art-Violette.do; Erişim tarihi: 16.10.2014.
35. Yıldırım Şık B, Çekmece Ç, Dursun N, Dursun E, Balıkcı E, Altunkanat Z, Gülcü MA. Hippoterapi serebral palsili çocukların rehabilitasyonunda yararlı mıdır? *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 2012; 32(3): 601-18.
36. Yılmaz O, Ertuğrul M. Description of coloured horses raised in Turkey. *JAST* 2011; 3(3): 203-12.
37. Zadnikar M, Kastrin A. Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: A meta-analysis. *Dev Med Child Neurol* 2011; 53(8): 684-6.

Yazışma adresi:

Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman KÖSEMAN
 İnönü Üniversitesi, Akçadağ Meslek Yüksekokulu,
 Battalgazi Kampüsü,
 Malatya, TÜRKİYE
 e-posta: abdurrahman.koseman@inonu.edu.tr