

# Perché il cavallo?

WHY THE HORSE?

Aurora Sotgiu

Tecnico della Riabilitazione psichiatrica, referente di Intervento di Terapia Assistita con gli Animali, Centro di Riabilitazione Equestre "Vittorio di Capua", ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, Milano

## Riassunto

Le peculiarità del cavallo, all'interno di un *setting* riabilitativo, costituiscono un'importante opportunità terapeutica su più dimensioni: organizzazione motoria, posturale, sensoriale, sviluppo del grado di autonomia e delle capacità relazionali. Un intervento di riabilitazione equestre è alquanto complesso e articolato, ricco di svariate possibilità e azioni. Si sviluppa in differenti fasi, secondo l'organizzazione della seduta, le proposte e gli strumenti utilizzati: ippoterapia, rieducazione equestre e rieducazione equestre di gruppo.

## Abstract

The unique characteristics of the horse offer, within a rehabilitative setting, an important occasion for therapeutic intervention in diverse areas: motor, postural and sensory organization, development of the level of autonomy, and relational skills. Equine assisted therapy is a complex intervention full of different possibilities and actions. It consists of different phases, structured according to the organization of the session, the treatments proposed, and the tools used: hippotherapy, equestrian re-education and group equestrian re-education.

## Parole chiave

Terapia assistita con il cavallo  
Ippoterapia  
Cavallo

## Keywords

Equine Assisted Therapy  
Hippotherapy  
Horse

Le attuali conoscenze scientifiche e cliniche hanno permesso di conoscere meglio quanto solo intuito nei tempi antichi. La storia del rapporto fra l'uomo e il cavallo ha radici lontane nel tempo; le prime testimonianze circa questa benefica interazione risalgono ad antiche civiltà come gli Ittiti. Oggi, è possibile descrivere come le peculiarità del cavallo, all'interno di un *setting* riabilitativo, costituiscano un'importante opportunità terapeutica su più dimensioni: organizzazione motoria, posturale, sensoriale, sviluppo del grado di autonomia e delle capacità relazionali<sup>1</sup>.

### TERAPIA ASSISTITA CON IL CAVALLO: LE PECULIARITÀ

La caratteristica del poter essere cavalcato contraddistingue il cavallo dalle altre specie animali

coinvolte negli interventi assistiti e permette di sperimentare diverse possibilità terapeutiche.

### Effetti dell'andatura al passo

Risulta quindi interessante soffermarsi innanzitutto sugli effetti del movimento del cavallo sul cavaliere.

Il **movimento sinusoidale del cavallo nei tre piani dello spazio** (sagittale, longitudinale e trasversale) generato nell'andatura al passo determina sulla persona che lo cavalca sollecitazioni motorie assimilabili a quelle che si verificano durante la corretta deambulazione umana.

Nello specifico, il movimento sul piano sagittale determina uno spostamento del centro di gravità del cavaliere in avanti e indietro, assimilabile alla spinta di accelerazione durante l'innesto della

marcia e poi di decelerazione nella fase conclusiva del passo. Il movimento longitudinale è avvertito dalla persona come uno spostamento dall'alto al basso, sovrapponibile allo spostamento nella fase iniziale della marcia dal momento di distacco del piede dal suolo al momento finale di appoggio. Simultaneamente, avviene il terzo spostamento del rachide del cavallo, quello sul piano trasversale, che determina sulla pelvi della persona una rotazione destra-sinistra, assimilabile a quella prodotta dal movimento alternato degli arti inferiori durante la deambulazione umana corretta. Tali effetti venivano descritti da Baumann già nel 1982<sup>2</sup>.

Questo parallelismo tra la tridimensionalità del cammino umano corretto e l'andatura al passo del cavallo può essere sfruttato dal fisioterapista specializzato in interventi assistiti con gli animali (IAA) a fini terapeutici. Persone che non hanno mai acquisito la funzione del cammino o che possiedono schemi di deambulazione errati, se correttamente guidati dal terapeuta, possono sperimentare sollecitazioni motorie paragonabili a quelle del cammino, a livello del bacino, del tronco dei cingoli, degli arti superiori e del capo, con conseguenti reazioni di raddrizzamento e di equilibrio.

Al paziente a cavallo viene richiesto un continuo **esercizio di stabilità posturale dinamica**: infatti, deve contrastare le spinte prodotte dall'andatura al passo. I movimenti del cavallo, le variazioni di suolo, i cambiamenti di traiettoria della direzione determinano uno spostamento del baricentro del cavaliere che richiede continui aggiustamenti posturali.

Tale esperienza riabilitativa risulta particolarmente significativa per esempio se proposta a persone con quadri di paralisi cerebrale infantile (PCI), spesso connotati da alterazioni a carico della reazione di sostegno, tali da interferire sulla capacità sia di organizzazione della stazione eretta e del cammino sia della postura seduta. L'esperienza clinica e la letteratura scientifica<sup>3-4</sup> hanno evidenziato che un puntuale intervento di terapia assistita con il cavallo ha effetti positivi sullo sviluppo delle competenze motorie.

Un altro importante aspetto dell'andatura al passo del cavallo è la **simmetria** di questo movimento. Tale caratteristica determina di conseguenza una simmetrica sollecitazione motoria e propriocettiva alla quale il paziente deve inevita-

bilmente rispondere con un coinvolgimento di entrambi gli emilati. Questo aspetto è di estrema importanza se si pensa al processo di sviluppo motorio in età evolutiva o in particolari situazioni patologiche. La capacità di coinvolgere e dissociare gli emilati del corpo è, infatti, una tappa di sviluppo fondamentale, ma non sempre facilmente raggiungibile in condizioni patologiche o in situazioni di asimmetrie posturali o motorie, come per esempio PCI o esiti da ustione.

Inoltre, la persona durante la terapia con il cavallo riceve continuamente stimolazioni vestibolari oltre che propriocettive, in quanto – mentre si cavalca – si subiscono movimenti che coinvolgono l'intero soma. Queste esperienze multisensoriali facilitano il raggiungimento di una miglior consapevolezza del proprio schema corporeo. La ricchezza delle informazioni vestibolari e cinestetiche concorre alla costruzione di un'immagine corporea più definita e porta a un miglioramento in termini di armonia del movimento.

Infine, al paziente a cavallo si può proporre di assumere diverse posture: eretto, sdraiato supino o prono sulla groppa, all'amazzone; questi cambiamenti posturali permettono la sperimentazione del contatto diretto con il cavallo, che contribuisce alla maturazione di una maggiore consapevolezza corporea, integrando anche i segmenti non visibili durante alcuni momenti della seduta. Inoltre, il passaggio da una posizione all'altra può risultare un esercizio utile per la normalizzazione del tono muscolare, in quanto durante il cambio posturale viene fatto uno stretching inconscio; infatti il paziente, ponendo la sua attenzione sull'esperienza motivante e piacevole che lo attende, non si sofferma sulla componente motoria del cambio posturale.

### **Esperienza plurisensoriale**

L'esperienza del cavalcare fornisce alla persona ricchi stimoli plurisensoriali variabili e simultanei. Le sensazioni provenienti dal corpo sono diverse e numerose: spostamenti continui, suoni uditi, informazioni visive e tattili. Di conseguenza, sono altrettanto numerose le informazioni che la mente deve processare e integrare.

L'andatura del cavallo può essere lenta o veloce, su linea retta o curva, stimolando il paziente

**Quando le peculiarità del cavallo unite al sapere del terapeuta diventano opportunità riabilitative**

a livello motorio e vestibolare. Il cavallo può e deve essere guardato, ascoltato, sentito ed esplorato a livello tattile, olfattivo, uditivo. Attraverso l'esplorazione tattile e visiva spontanea o guidata dell'animale è possibile scoprire varie superfici, le loro caratteristiche, i colori, le forme.

Le proposte terapeutiche potranno poi essere finalizzate anche alla memorizzazione sensoperceptiva (riconoscimento dell'oggetto o ricerca di posizioni senza il controllo visivo).

Mentre si cavalca, il corpo, a livello tattile, viene sollecitato integralmente. Bacino, arti inferiori, interno gamba, piedi, se si utilizzano le staffe, mani eccetera: simultaneamente, si ricevono informazioni a livello propriocettivo e vestibolare, oltre che a livello olfattivo e uditivo.

Per la ricchezza di questi stimoli dati dalla corporeità dall'animale e recepiti dal paziente in uno stesso momento, si può parlare quindi di esperienza riabilitativa di **integrazione plurisensoriale**, dove i sensi lavorano in coro.

### Facilitazione posturale

Il paziente, se messo in una giusta postura, a cavallo assume una posizione corretta e di tipo facilitante, che predispone all'allineamento fisiologico della colonna vertebrale (porzione cervicale, toracica e lombare) e del giusto controllo del tronco (intesa come posizione e attivazione).

Il paziente viene guidato a guadagnare una postura di bacino neutrale (non in retroversione e non in troppa antiversione), con appoggio principalmente sugli ischi. Si ottiene così una situazione di massima mobilità delle anche (si apre l'angolo costo-iliaco), si amplia lo spazio costo-iliaco del cavaliere, il peso è ben centrato sulla sella-dorso del cavallo; il cavaliere sperimenta così una situazione facilitante per l'utilizzo della muscolatura dorsale e addominale.

Questa postura, allineata e in apertura, è opposta a quella che spesso sperimentano i bambini in carrozzina (spalle intraruotate, capo tendente alla flessione, flessione di anca-ginocchio-caviglia). Un efficace lavoro sul controllo posturale, inteso come reazioni di aggiustamento e di equilibrio, può anche facilitare la conquista di una postura più corretta in carrozzina, condizione imprescindibile per il controllo e l'esplorazione dello spazio circostante, esperienza particolarmente importante anche per lo sviluppo cognitivo del bambino, che passa proprio attraverso l'osservazione e l'interazione con l'ambiente.

Inoltre, essendo richiesto al paziente un impegno muscolare inconscio ed energeticamente meno dispendioso rispetto ad altre situazioni, è inoltre possibile prolungare il tempo di esposizione allo stimolo, spostando la soglia di affaticabilità e aumentando la resistenza del paziente.

Questi aspetti ben si inseriscono nel pensiero di Milano Comparetti, che spiega come nel sistema nervoso centrale si supponga operi un sistema modulare interattivo, che accumula nel tempo competenze motorie sottoforma di patterns posturali e motori, costruendo un repertorio sempre più ricco e disponibile per esigenze funzionali sempre più raffinate e complesse richieste dalla vita quotidiana.

### Esperienze di autonomia

L'esperienza del cavalcare, inoltre, può essere proposta all'interno del *setting* riabilitativo per lavorare sullo sviluppo delle autonomie. Infatti, il terapista può offrire esperienze di guida autonoma dell'animale con il fine di agire sulle competenze di controllo simultaneo (osservare l'ambiente, dirigersi, parlare con chi ci sta vicino, ricordare il fine dell'azione e dove ci si dirige), controllo sequenziale (obiettivo del movimento), rappresentazione spaziale, capacità di sintesi e memoria procedurale.

La persona può agire autonomamente, sperimentando la consapevolezza che con le proprie azioni può produrre modifiche nel mondo esterno e può attuare scelte: questa è un'esperienza non scontata per bambini o per soggetti in carrozzina che nel quotidiano vengono spesso portati e spostati dai diversi *caregiver*. Le attività svolte a cavallo possono così aiutare il paziente a passare dall'esperienza di "corpo agito" a quella di "corpo che agisce".

La conduzione autonoma del cavallo, proposta dal terapista a fini riabilitativi, diventa un'esperienza di spostamento nello spazio e nel tempo in autonomia, con arricchimento significativo anche a livello cognitivo (intenzionalità, finalità, progettualità). Tutto ciò riporta ai più recenti concetti di autonomia, soddisfazione e partecipazione nella vita quotidiana definiti dall'*International Classification of Functioning* (ICF).

L'esperienza in autonomia contribuisce alla costruzione di un sé indipendente e solido, a una identificazione personale e a sostenere il senso di autoefficacia.

## Comunicazione e relazione

Il cavallo, come tutti gli animali da branco, è anche un interlocutore particolare, un osservatore attento, capace di cogliere gli stati d'animo dell'altro. Osservare e sentire la reazione con il cavallo, all'interno di una dimensione riabilitativa, offre la possibilità di imparare a riconoscere meglio le emozioni che si provano, che condizionano il nostro modo di interpretare la realtà e che determinano il modo di agire.

Il cavallo offre a coloro che si relazionano con esso una preziosa possibilità di rispecchiamento che, se correttamente mediato dal terapeuta, assume un importante valore.

Come illustrato dalla Stein, "la vista della vita psichica dell'altro ci fa conoscere la nostra, così come si presenta osservata dall'esterno" e "l'esperienza della nostra vita psichica effettuata attraverso gli altri, così come la conosciamo in questo scambio reciproco, può chiarirci alcuni tratti del nostro vivere, che sono sfuggiti alla nostra esperienza personale, ma che diventano visibili dall'esterno"<sup>5</sup>.

Come descritto da Roscio e Panzera<sup>6</sup>, l'incontro con il cavallo come essere vivente rende continuo l'aggiustamento e la regolazione della vicinanza e della distanza in un particolare spazio condiviso e aiuta la persona a rivivere e ricostruire un proprio spazio e un proprio confine. Lavorando sul confine personale la persona può iniziare a contenere le proprie emozioni, senza il timore di perdere il controllo su di esse e potendole sentire e vivere come proprie. Questa dinamica è possibile perché il cavallo "sente" e – in base a ciò che sente – reagisce e interagisce, aiutando il soggetto a mettere a fuoco meglio sé stesso.

Il rapporto con il cavallo, all'interno di un contesto terapeutico, risulta quindi ricco di valenze affettive, promuove il miglioramento delle competenze comunicative, il riconoscimento e la costruzione del proprio sé, rinforzando la fiducia nelle proprie capacità, ma anche l'ampliamento dei vissuti esperienziali che favoriscono il superamento delle paure e la conquista del più alto grado di autonomia<sup>6</sup>.

### FASI DELLA RIABILITAZIONE EQUESTRE

Un intervento di riabilitazione equestre (RE), quindi, è alquanto complesso e articolato, ricco di svariate possibilità e azioni. Per tale ragione è possibile identificare differenti fasi, secondo l'or-

ganizzazione della seduta, le proposte e gli strumenti utilizzati.

La definizione dei diversi livelli della RE è stata stabilita con il Congresso internazionale di Amburgo del 1982, promosso dalla *Federation of Horses in Educational and Therapy International* (HETI); nel tempo si è poi evoluta e modificata.

La suddivisione in livelli descritta è da considerare come un canovaccio teorico e descrittivo e non assolutamente come uno schema rigido o necessariamente sequenziale. Infatti, l'organizzazione delle proposte resta legata agli obiettivi del progetto individualizzato, sviluppati in base ai bisogni e alle potenzialità della persona.

### Primo livello: ippoterapia

È una fase individuale che offre al paziente la possibilità di sperimentare in modo molto diretto, come in una sorta di contatto "pelle a pelle", la corporeità del cavallo e le sollecitazioni offerte dal suo movimento. Infatti, la **bardatura** utilizzata in questa fase prevede la scelta di **elementi semplici** (sottosella, fascione con maniglia e capezza) che non costituiscano "barriere" tra il corpo del cavaliere e il dorso del cavallo (figura 1a). Il **terapista affianca da terra il paziente o sale con lui a cavallo**; l'animale è condotto al passo dal coadiutore (figura 1b).

Quest'organizzazione consente al paziente di fare un'esperienza sensomotoria globale e ricca, che trasmette sollecitazioni sovrapponibili a quelle sperimentate nel cammino fisiologico corretto. Inoltre, il contatto diretto con l'animale offre la possibilità di proporre al paziente la sperimentazione di intensi scambi relazionali ed emotivi, non verbali e primari, come l'essere portati in braccio, sostenuti e manipolati, che riconducono ai concetti di *holding* e *handling* della teoria dello sviluppo di Donald W. Winnicott.

### Secondo livello: rieducazione equestre

In questa fase la **bardatura utilizzata diventa più complessa**: è composta da sella, sottosella, collare, capezza e redini (figura 2a). Anche in questa fase il **rapporto terapeuta-paziente è di 1:1**, ma il contatto con l'animale e con il terapeuta diventano meno diretti, orientati a un graduale percorso di autonomia. Gli strumenti e le proposte utilizzate, sempre individualizzate e definite in base agli obiettivi del progetto riabilitativo, riprendono i rudimenti dell'equitazione. All'inter-



**Figura 1** Ippoterapia: **a**, esempio di bardatura semplice; **b**, primi passi con il cavallo: il terapeuta si affianca al paziente.

no di un vero e proprio spazio transizionale, tra dimensione riabilitativa e quotidiano, le proposte sono generalmente orientate ad agire sulle funzioni esecutive di programmazione, organizzazione ed esecuzione, sull'organizzazione visuospatiale e sulla coordinazione di movimenti complessi degli arti superiori e sulle capacità attentive e mnemoniche (figura 2b).

Tra le diverse possibilità, in questa fase, viene proposta anche la guida autonoma del cavallo, esperienza ricca e altamente motivante, che nelle mani del terapeuta diventa un efficace strumento di lavoro per agire sia sulle funzioni sopra descritte sia sul senso di autostima e il grado di autonomia del paziente.

### **Terzo livello: rieducazione equestre di gruppo**

È una proposta riabilitativa di gruppo che permette di agire in misura maggiore, rispetto alla precedente, sullo sviluppo delle funzioni esecutive e, inoltre, sul grado di autonomia e sulle

competenze relazionali (comunicazione tra pari, sperimentazione del ruolo di gregario e leader).

Tra le varie proposte, in questa fase è anche prevista la conduzione in autonomia del cavallo all'interno del piccolo gruppo (generalmente tre o quattro binomi); attività complessa basata su ritmi di lavoro più elevati e sulla capacità di distanziarsi dalla figura di riferimento (figura 3).

Le proposte terapeutiche, sebbene di tipo grupale e non più individuale, mantengono l'attenzione sui bisogni di ciascuno dei partecipanti.

La bardatura è completa: sella, sottosella, collare capezza e redini, sempre opportunamente adattate se necessario.

*Volteggio terapeutico* – Come descritto da Roscio e Panzera<sup>6</sup>, questa è una proposta riabilitativa di gruppo che permette al paziente di lavorare sulla dimensione motoria (coordinazione, controllo posturale, propriocezione), cognitiva (attenzione, memoria) e relazionale (relazione con i pari). Il volteggio è suddiviso in una parte a terra e in una parte di lavoro sul cavallo, attraverso lo svolgi-



**Figura 2** Riabilitazione equestre: **a**, esempio di bardatura più complessa; **b**, il terapeuta è sempre in rapporto 1:1, ma contatto con l'animale e con il paziente diventano meno diretti.



**Figura 3** Un esempio di rieducazione equestre di gruppo.

mento di proposte ginniche. I protagonisti del volteggio sono il gruppo di volteggiatori, il ca-



## BIBLIOGRAFIA

1. SCARCELLA S, VITALI R, BRESCIANINI F. Interventi assistiti con gli animali. Manuale per operatori. Santarcangelo di Romagna: Maggioli, 2019.
2. BAUMANN Ju. Therapie auf dem Pferderücken. Bero-muster: Helyas, 1982.
3. CASADY RL, NICHOLS-LARSEN DS. The effect of hippo-therapy on ten children with cerebral palsy. *Pediatr Phys Ther* 2004; 16(3): 165-72.
4. GRANADOS AC, AGIS IF. Why children with special needs feel better with hippotherapy sessions: a conceptual review. *J Altern Complement Med* 2011; 17(3): 191-7.
5. STEIN E. Introduzione alla filosofia. Roma: Città Nuova, 1998.
6. ROSCIO A, PANZERA M. Al passo con i cavalli saggi. Trento: Erickson, 2019.

vallo, il terapeuta e il *longeur* (la persona che sta al centro della pista circolare e fa girare il cavallo alla longhina). Il cavallo indossa un *pad* (coperta spesso da volteggio) e un fascione particolare con due maniglie rigide.

## SAPER SCEGLIERE IL CAVALLO GIUSTO

Un'ultima doverosa precisazione va alla scelta e *management* del cavallo: "... le ricercate caratteristiche morfofunzionali e comportamentali necessitano del corretto *management* del cavallo al fine di garantire l'integrità fisica ed emozionale, *conditio sine qua non* per ogni qualsivoglia fine terapeutico"<sup>4</sup>.

**E.E**

Scarica la APP di **edi.ermes**  
Abbonati alla versione digitale  
con contenuti extra