



## AJANKOHTAISTA TIETOA RATSASTUSTERAPIASTA HYVINVOINTIALUEILLE 12.2.2023

Ratsastusterapia on kuulunut terveydenhuoltolain mukaisiin lääkinällisen kuntoutuksen terapioihin 1990-luvun alusta lähtien ja Suomessa ratsastusterapeutteja on koulutettu 35 vuotta. Yli 200 ratsastusterapeuttia kattaa maantieteellisesti jokaisen hyvinvointialueen. Ennen sote-uudistusta ratsastusterapiaa osana julkista terveydenhuoltoa ostivat perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, kuntien sosiaalitoimi ja lastensuojelu. Nykyään nämä ovat siirtyneet Hyvinvointialueiden hankintaan. Ratsastusterapiaa ostopalveluna hankkii myös KELA ja vakuutusyhtiöt.

Ratsastusterapia ei ole menetelmä, vaan itsenäinen terapiamuoto, kuten esimerkiksi musiikkiterapia. Vuodesta 2019 lähtien ratsastusterapia on ollut Kelan vaativassa lääkinällisessä kuntoutuksessa itsenäinen terapiamuoto. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi 13.12.2022 oppaan: Valtakunnalliset lääkinälliseen kuntoutukseen ohjaamisen perusteet: Opas terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille ja kuntoutuksen parissa työskenteleville. Ratsastusterapia on myös lääkinällisessä kuntoutuksessa itsenäinen terapiamuoto. (1)

Ratsastusterapia on kokonaisvaltainen ja toiminnallinen kuntoutusmuoto, jossa yksilöllinen terapeuttinen työskentely ja vaikutukset tapahtuvat psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla. Se vaatii koulutetulta terapeutilta ammattitaitoa havainnoida ja ohjata ihmisen sekä hevosen välistä liiketerapiaa ja vuorovaikutusta siten, että terapia tukee ja auttaa kuntoutujaa asetettujen arjen tavoitteiden saavuttamisessa. Ratsastusterapiassa painottuvat asiakkaasta riippuen mm. motoriset, toiminnalliset, psykiatriset/psykologiset tai sosiaaliset tavoitteet, jotka asetetaan kuntoutussuunnitelmassa. Ratsastusterapiassa avulla opitaan mm. oman kehon, toiminnan, mielen ja/tai käyttäytymisen säätelyä ja hallintaa. Merkittävin tekijä ratsastusterapiassa on hevosen ja kuntoutujan välinen vuorovaikutus, eikä sitä voi tuottaa mekaanisesti tai korvata muulla kuntoutusmuodolla.

Ratsastusterapiaa toteuttaa koulutettu ratsastusterapeutti, joka on suorittanut vähintään AMK- tutkinnon (210 op) sosiaali- tai terveystieteeltä, jonka lisäksi hän on suorittanut kolmivuotisen 52-72 op- laajuisen ratsastusterapiakoulutuksen, joka oikeuttaa käyttämään nimikesuojattua Ratsastusterapeutti-SRT®- nimikettä. Lääkinällisenä kuntoutuksena ratsastusterapiaa toteuttaa terveydenhuollon ammattihenkilö, esimerkiksi fysioterapeutti, toimintaterapeutti, psykologi, sairaanhoitaja, lääkäri tai psykoterapeutti. Psykososiaalisena kuntoutuksena ratsastusterapiaa toteuttavat sosionomit ja sosiaalityöntekijät.

Hevosavusteisten koulutusten nimikkeistö on kehittynyt viimeisten vuosien aikana paljon ja se vaikeuttaa myös palvelujen sisältöjen ymmärtämistä (35).

SRT ry:n koulutuksen käyneellä ratsastusterapeutilla on valmiudet tehdä ratsastusterapeuttinen arvio fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta, valita kullekin kuntoutujalle sopiva hevonen ja varusteet. Kuntoutujan kokonaisvaltaisen turvallisuuden takaamiseksi tarvitaan syvä osaaminen ja ymmärrys hevosen käyttäytymisestä, kouluttamisesta terapiatyöhön, biomekaniikasta, psyykkisen vaikuttamisen mekanismeista ja terapeuttisista menetelmistä. Koulutetulla terapiahevosella on ratsastusterapiassa aktiivinen rooli.

Ratsastusterapiaa ei voida tuottaa osana muuta terapiaa (esimerkiksi ratsastusterapiaa fysioterapian tai psykoterapian menetelmänä).

Ratsastusterapian korkeampi kulurakenne johtuu terapeutin, koulutetun terapiahevosen, ratsastusterapian infrastruktuurin rakentamisesta ja ylläpidosta sekä tehtäväänsä koulutetun ratsastusterapia-avustajan kuluista. Ratsastusterapeutit vastaavat itse oman koulutuksensa kustannuksista. Terapiahevosta koulutetaan 1-3 vuotta sen vaatimaan työhön. Hevosen hankinta- ja ylläpitokustannukset ovat merkittävä osa ratsastusterapian kokonaiskustannuksista.

## **Vaikuttavuus**

Ratsastusterapialla on tutkimusten ja kliinisen kokemuksen perusteella laajaa vaikuttavuutta mm. seuraavien kuntoutujaryhmien hoidossa:

**Somaattiset:** aikuisneurologia, lastenneurologia, pitkittynyt kipu, toiminnalliset häiriöt, karkea- ja hienomotoriikan häiriöt, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet (33,34).

**Sosiaaliset:** käyttäytymisen säätely, sosiaalisten tilanteiden harjoittelu, vaikeiden tunnekokemusten kanssa pärjääminen, sopeutumisen tukeminen

**Psykykinen:** tunne-elämän ongelmat, psykoottiset häiriöt, psykykinen traumatisoituminen, neuropsykiatriset häiriöt, kehonkuvan häiriöt, syömishäiriöt

Ratsastusterapian vaikuttavuutta on tutkittu runsaasti somaattisten sairauksien ja fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta. Viime vuosina on ilmestynyt useita julkaisuja ratsastusterapian vaikuttavuudesta psykykiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Alla lähdeviitteitä)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus (2) toteaa ratsastusterapialla olevan positiivinen vaikutus MS-potilaiden tasapainoon. Positiivinen vaikutus elämänlaatuun todetaan katsauksessa myös. Ratsastusterapialla on todettu olevan positiivinen vaikutus tasapainoon, fatiikkiin, spastisuuteen sekä elämänlaatuun MS-potilailla (4, 5, 6).

Ratsastusterapiaa on myös CP:n hoitomuotona tutkittu kattavasti. Vuosien 2011 ja 2012 systemaattiset kirjallisuuskatsaukset toteavat myös ratsastusterapian tuovan positiivisia vaikutuksia karkeamotoriikkaan, asennon hallintaan ja tasapainoon (7, 8). Narratiivinen katsaus ratsastusterapian hyödyistä CP-vammaisille lapsille mainitsee positiivisen psykykisen hyödyn ja elämänlaadun paranemisen fyysisten toimintojen, kuten itsenäisen istumisen kehittymisen, kävelynopeuden lisääntymisen, askelpituuden lisääntymisen sekä asennon suoruuden kanssa (9). Tilastollisesti merkitsevä muutos lonkan lähentäjien spastisuuden vähentämisessä CP-lapsilla (10), karkeamotoriikan kehittymisessä sekä normaalikävelyn lantion liikkeen harjoittamisessa nuorilla CP-vammaisilla (diplegia) (3, 11).

Edellä mainittujen ratsastusterapian tutkimuskohteiden lisäksi tuki- ja liikuntaelinten, aivovammojen, kivunhoidon sekä vanhusten kuntoutuksen kliinisiä hoitomuotoja on alettu tutkimaan. Esimerkiksi vuoden 2015 katsauksessa ratsastusterapian vaikuttavuudesta tuki- ja liikuntaelinsairauksissa summaa, että ratsastusterapia voi lisätä lihasvoimaa, tasapainoa, liikkeiden koordinaatiota lisäten lihasten rentoutumista ja asennon hallintaa (12).

Vanhusten kuntoutuksessa ratsastusterapian hyödyn löydöksinä ovat olleet kivun väheneminen, liikelaajuuksien paraneminen ja elämänlaadun paraneminen vanhuksilla, joilla on nivelrikko (13) ja, että ratsastusterapia voi lisätä alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa vanhuksilla (14).

Ratsastusterapian käyttöä voidaan perustella monipuolisesti psykiatristen ja neuropsykiatristen häiriöiden tukena sekä kuntoutuksessa; se sopii kaikenikäisille, vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen

vuorovaikutukseen ja sensomotoriikkaan, on motivoivaa ja monipuolista. Ratsastusterapian avulla voidaan kehittää kykyä säädellä tunne-elämää.

Tutkimuksessa (15) ratsastusterapia on yhtä vaikuttavaa kuin vertailuaineistona toiminut ryhmämuotoinen psykoterapia ja sen lisäksi asiakkaat poistuivat ratsastusterapiasta paremmalla mielellä. Tämä vaikuttaa mm. terapia motivaatioon ja terapeuttisen suhteen rakentumiseen. Terapeuttisen suhteen on lukuisissa tutkimuksissa todettu olevan psykoterapeuttisen prosessin vaikuttavin tekijä.

Autismikirjon kuntoutusmuotona ratsastusterapia on todettu vaikuttavaksi mielialan, keskittymiskyvyn, kommunikaation, sosiaalisen kanssakäymisen kehittäjänä (16,17,18). Yksi huomattavimmista tutkimuksista ratsastusterapiasta autismikirjon hoidossa on vuoden 2015 kontrolloitu tutkimus, jossa ratsastusterapialla (hevosen selässä tapahtuva kuntoutus) oli tilastollisesti merkitsevästi tallitoimintaa parempi vaikutus ärsyyntymiseen ja hyperaktiivisuuteen yhdessä sosiaalisen kognition ja -kommunikaation sekä sanojen määrän ja uusien sanojen määrässä (19). Ratsastusterapia on myös kirjattu Autismikirjon häiriön uusimpaan Käypä Hoito suositukseen vuonna 2023 (20).

Useissa viimeaikaisissa tutkimuksissa ratsastusterapian on todettu vaikuttavan Post-traumaattiseen stressiin (PSTD) (21, 22, 23, 24, 25) saaden aikaan 87,5% todennäköisyydellä laskua PSTD oireisiin kontrolliryhmään verrattuna (22). Tunteiden säätelyn, sosiaalisen kanssakäymisen sekä käyttäytymisen säätelijänä ratsastusterapiaa on tutkittu lapsilla ja nuorilla (26, 27, 28, 29, 30). Ratsastusterapia on tutkimuksen mukaan yhtä vaikuttavaa kuin traumafokusoitu kognitiivinen käyttäytymisterapia posttraumaattisessa stressissä (31). Suomalaistutkimuksessa ratsastusterapian vaikuttavuus myös nuorten mielenterveyden häiriöissä on osoitettu (32).

Olemme kuntoutuksen kentällä yhä haastavampien toimintakyvyn ongelmien kanssa tekemisissä. On tärkeää, että ratsastusterapiaa osataan hyödyntää osana lääkinnällisen kuntoutuksen kenttää myös hyvinvointialueiden toimesta. Oikein ajoitettu ja suunniteltu kuntoutus tehostaa kuntoutusprosessia ja vähentää siten pitkän aikavälin kustannuksia. Annamme mielellämme lisätietoa asiasta.

Helmikuussa 2023 Suomen Ratsastusterapeutit Ry Hallitus

## Lähteet

1. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu (2022). Valtakunnalliset lääkinnälliseen kuntoutukseen ohjaamisen perusteet: Opas terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille ja kuntoutuksen parissa työskenteleville. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164488/STM\\_2022\\_17\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164488/STM_2022_17_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Ratsastusterapia sivulla s.290-
2. Bronson C. Brewerton K., Ong J., Palanca C., & Sullivan S.J., (2010). Does hippotherapy improve balance in persons with multiple sclerosis: A systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 4, pp. 347-353, 2010.
3. Sterba J.A., (2007) Does horsebackriding therapy or therapist directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Developmental Medicine and Child neurology*, 49(1)pp.68-73

4. Vermöhlen V., Schiller P., Schickendantz S., Drache M., Hussack S., Gerber-Grote. & Pöhlau D., (2018). Hippotherapy for patients with multiple sclerosis: A multicenter randomized Controlled trial. *Multiple Sclerosis* Vol. 24 (10), pp. 1375-1382, 2018.
5. Poehlau, D., Drache M., Wollenweber V. (2015) Hippotherapy improves symptoms of multiple sclerosis- results of a randomized controlled multicentre study. *Multiple Sclerosis*, vol 23, 11/1
6. Wollenweber, V., Drache, M., Pohlaus, D. (2016). Study of the effectiveness of hippotherapy on the symptoms of multiple sclerosis - Outline of a randomised controlled multicentre study (MS-HIPPO) *Contemporary Clinical Trials Communications* (2016)
7. Zadnikar M., Kastrin A., (2011). Effects of hippotherapy and therapeutic riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: A meta-analysis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 53(8),pp. 684-691, 2011.
8. Whalen N.C., Case-Smith J., (2012). Therapeutic effects of horseback riding therapy on gross motor function in children with cerebral palsy: A systematic review. *Physical & occupational Therapy in Paediatrics*, 32(3), pp.229-242, 2012.
9. Martin-Valeoroa R., Vega-Ballón J., Perez-Cobezasc V.,(2018) Benefits of hippotherapy in children with cerebral palsy: A narrative review. *European Journal of Peadiatric Neurology* Vol.22, Issue 6 pp. 1150-1160
10. Lucena-Antón D., Rosety-Rodríguez I., Moral-Munoz JA.(2018) Effects of a hippotherapy intervention on muscle spasticity in children with cerebral palsy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* Vol. 31, pp. 188-192
11. du Plessis N., Buys T.L., & de Bruyn JT (2019). Effect of Hippotherapy on physiological cost index and walking speed on adolescents with diplegia. *British Journal of Occupational therapy* Vol. 82, Issue 10 pp.639-645
12. Angoules A., Koukoulas D., Balakatounis K., Kapari I. & Matsouki E. (2015). A review of efficacy of hippotherapy for the treatment of musculoskeletal disorders. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 8(4), pp. 289-297, 2015
13. White-Lewis S., Johnson R., Ye S., and Russell C.(2019) An Equine-assisted therapy intervention to improve pain, range of motion, and quality of life in adults and older adults with arthritis:A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research* Vol. 49 pp. 5-12
14. de Araujo T.B., de Oliveira R.J., Martins W.R., de Moura Pereira M., Copetti F. & Safons M.P.(2013) Effects of hippotherapy on mobility, strength and balance in elderly *Gerontology and Geriatrics*, 56(3) pp.478-81
15. Roberts, H. & Honzel, N. (2020) The Effectiveness of Equine-Facilitated Psychotherapy in Adolescents with Serious Emotional Disturbances, *Antrozoos*, 33(1), 133-144. Tulos siis, että ratsastusterapia oli yhtä vaikuttavaa ryhmämuotoinen psykoterapia, mutta tämän lisäksi asiakkaat poistuivat terapiasta paremmalla mielellä, mikä vaikuttanee mm. terapiamotivaatioon ja terapeutin suhteen rakentumiseen.
16. Gabriels R.L., Pan Z., Deschant B., Agnew J.A., Brim N, Mesibov G (2015) Randomized Controlled trial of Therapeutic Riding in children and adolescents with Autism Spectrum disorder. *Journal of the American Academy of child and adolescent psychiatry* Vol:54, No. 7,pp.541-549

17. Malcolm R., Ecks., Pickersgil M.,(2018) 'It just opens up their world': Autism, empathy and the therapeutic effects of equine interactions. *Anthropology & Medicine* Vol. 25(2), pp.220-234
18. Xue-Ling Tan V., Simmonds JG., (2018) Parent Perceptions of Psychosocial Outcomes of Equine-Assisted Interventions for children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism & Developmental Disorders* 48(3):459-469
19. Gabriels R.L., Pan Z., Deschant B., Agnew J.A., Brim N, Mesibov G (2015) Randomized Controlled trial of Therapeutic Riding in children and adolescents with Autism Spectrum disorder. *Journal of the American Academy of child and adolescent psychiatry* Vol:54, No. 7,pp.541-549
20. Duodecim: Autismikirjon häiriön Käypä Hoito suositus 2023
21. Shelef A., Brafman D., Rosing T., Weizman A., Stryker R., Barak Y., (2019) Equine Assisted Therapy for patients with Post traumatic Stress Disorder: A case series study *Military Medicine*, VOI 184, Issue 9-10 pp. 394-399
22. Johnson R.A., Albright D.L., Marzolf J.R., Bibbo J.I., Yaglom H.D., Crowder S.M., Carlisle G.K., Willard A., Russell C.L., Grinder K., Osterlind S., Wassman M., Harms N., (2018) Effects of therapeutic horseback riding on post traumatic stress disorder in military veterans. *Military Medical Research* 19;5(1):3
23. Haig L., Skinner K., 2022, Use of Equine Assisted Services to improve outcomes among at-risk and indigenous youth: A scoping review, *Frontiers in public health*  
DOI:10.3389/fpubh.2022.730644
24. Zhu, X., Benjamin Suarez-Jimenez, Sigal Zilcha-Mano, Lazarov, A., Arnon, S., Lowell, A. L., Bergman, M., Ryba, M., Hamilton, A.J., Hamilton, J. F., J, B. T., Markowitz, J. C., Fisher, P. W., & Neria, Y. (2021). Neural changes following equine-assisted therapy for posttraumatic stress disorder: A longitudinal multimodal imaging study. *Human Brain Mapping*, 42(6), 1930-1939.
25. Fisher PW, Lazarov A, Lowell A, et al (2021). Equine-assisted therapy for post-traumatic stress disorder among military veterans: an open trial.
26. Wathan, J., Proops, L. Grounds, K., McComb, K. (2016).Horses discriminate between facial expressions of conspecifics. *Scientific Reports* 6; 1-11.
27. Ecker, Saan., Lykins, Amy (2019) Effects of Short-Term Human-Horse Interactions on Human Heart Rate Variability: A Multiple Single Case Study. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*
28. Maresca G., Portaro S., Naro A., Crisafulli R., Raffa A., Scarcella I., Hippotherapy in neurodevelopmental disorders: a narrative review focusing on cognitive and behavioral outcomes <https://doi.org/10.1080/21622965.2020.1852084>
29. Burgon H., and Hebden J., (2018) Hoofbeats and heartbeats: equine-assisted therapy and learning with young people with psychosocial issues-theory and practice. *Journal of social work practice*. Vol:32 Issue 1
30. Lee P., Dakin E., McLure M., (2016) Narrative synthesis of equine-assisted psychotherapy literature: current knowledge research directions. *Health and Social Care in the community*. Vol 24(3)

31. Mueller, M. & McCullough, L., 2017: Effects of Equine Facilitated Psychotherapy on Post-Traumatic Stress Symptoms in Youth, *Journal of Child and Family Studies* 26, 1164-1172 (2017).
32. Gergov, Vera, 2022. Psychotherapeutic Interventions for Adolescents With Mental Disorders: Effectiveness and Predictors of Treatment Outcome. *Dissertationes Scholae Doctoralis Ad Sanitatem Investigandam Universitatis Helsinkiensis* - URN:ISSN:2342-317X, Helsingin yliopisto 2022
33. Mattila-Rautiainen S., Venojärvi Mika., Sobolev Anton., Tikkanen Heikki., Keski-Valkama Alice. 2023. Development and Pilot of Equine Facilitated Therapy outcome measure tool for chronic low back pain patients. Itä-Suomen yliopisto
34. Mattila-Rautiainen S., Venojärvi Mika., Rautiainen, H., Keski-Valkama Alice. 2023. The Impact on physical performance, pain and psychological well-being of chronic low back pain patients during 12 weeks of Equine-Facilitated Therapy Intervention. Itä-Suomen yliopisto
35. Mattila-Rautiainen S., Brennan R., Emond N., Horne V., Volpe G., Arrieta K., Stergiou A. 2023 A Prospective International Study of Terminology in human-equine interactions- Preliminary results. *HETI Journal: Research and practice* ISBN: 978-0-9973368-2-5