

*Un caballo al paso, transmite al jinete 110 impulsos por minuto, en una serie de oscilaciones tridimensionales como son avance y retroceso, elevación, descenso, desplazamiento y rotación).*

## HISTORIA DE LA HIPOTERAPIA

Es la monta terapéutica; es una actividad rehabilitadora, reconocida en todo el mundo.



Rubén, de 10 años, con adecuado control y tono muscular en la parte superior del cuerpo, focaliza espasticidad en las piernas, la que se combate de manera muy eficiente con la hipoterapia.

Consiste en aprovechar los movimientos tridimensionales del caballo para estimular los músculos y articulaciones. Además, el contacto con el caballo, aporta facetas terapéuticas a niveles cognitivos, comunicativos y de personalidad.

Esta terapia, se emplea de forma sistemática desde los años 50 - 60, aunque sus ventajas se conocen desde tiempos muy antiguos.

Los antiguos griegos, entre ellos Hipócrates, aconsejaban la práctica de la equitación para mejorar el estado anímico de las personas con enfermedades incurables y más tarde, en el siglo XVII, algunos médicos recomendaban montar diariamente a caballo para combatir la gota. Del griego "Hippos" (caballo), la hipoterapia, es una alternativa terapéutica que aprovecha los

movimientos del caballo para tratar diferentes tipos de afecciones. Es un tratamiento que usa el movimiento multidimensional del caballo. Es un entrenamiento especial físico, que se puede usar terapéuticamente como tratamiento médico, para pacientes con disfunciones de movimiento y otras enfermedades.

Históricamente, los beneficios terapéuticos del caballo, fueron ya reconocidos hacia el años 460 a.c. Hipócrates, ya hablaba del saludable ritmo del caballo y a lo largo de la historia, podemos encontrar muchas referencias a los beneficios físicos y emocionales de la equitación desde el año 1.600. La hipoterapia clásica en Europa, refleja el modelo alemán muy extendido desde 1.960, donde es fundamentalmente, el movimiento del caballo y la respuesta del paciente, lo que constituye el tratamiento. Por su naturalidad, la equitación terapéutica, influye a la persona en su totalidad y el efecto en todo el cuerpo, puede ser profundo. Por tanto, una progresión natural fue desarrollándose por todo el mundo, en la aplicación del caballo médicamente. Una terapia ocupacional con un caballo adecuado, requiere de una consulta para establecer el programa, dirigir específicamente las sesiones a las áreas de planificación motora e integración sensorial del paciente. El caballo, se selecciona para los pacientes cuidadosamente por sus movimientos y su comportamiento. El paciente, en función de las indicaciones del

terapeuta, puede adoptar diferentes posturas en el caballo en diferentes sesiones.

El término hipoterapia, se refiere a una forma pasiva de montar, en la que el paciente se sienta sobre el caballo y es colocado en varias posiciones, con lo que se acomoda al movimiento oscilante del animal.

Se ha demostrado el éxito de la hipoterapia mediante radiografías y electromiografías y el de la transferencia del movimiento tambaleante del caballo al paciente, mediante películas científicas.

Cuando se comienzan las sesiones de hipoterapia, el primer paso es en que el paciente realice su primer contacto con el caballo. Este paso, se da acercándose al animal y teniendo un contacto físico con él, acariciarlo, que el paciente sienta su tacto, su musculoso cuerpo y la suavidad de su morro. Ofrecerle una golosina y tener un tiempo de relación.

No se pide que el paciente aprenda a montar, sino que, situado sobre el caballo y acompañado por el fisioterapeuta, adopte varias posiciones que faciliten la circulación sanguínea, mejoren el equilibrio y el sentido espacial. A través de los movimientos del caballo, se consigue reprogramar el cerebro del jinete, un paciente que, sentado sobre la montura, realiza así un movimiento pélvico muy similar al que efectúa una persona al caminar.

Realizado el primer contacto, se sube al paciente sobre el caballo; se debe sentar en la cruz prácticamente; ésta, es la zona más alta de la columna del

---

A mellora das competencias básicas a través da hipoterapia  
Sofía Pérez Puga-D.O.IES Taboada Chivite(Verín)

caballo, es dónde el cuello se une con la espalda y en este punto, se reciben los movimientos de los músculos anteriores y posteriores. Éstos movimientos, son los que estimularán y ayudarán en la terapia al paciente.

Cuando vamos subidos a un caballo que marcha al paso, se asegura el ejercicio de la pelvis y la espina dorsal, por lo que la hipoterapia se lleva a cabo en la mayoría de los casos al paso y no al trote o al galope. La sensación de ligereza de las piernas en el balanceo rítmico del paso del caballo, es una experiencia única para los pacientes que no pueden andar con normalidad. No siempre el paciente se sentará sobre el caballo en la postura tradicional, a horcajadas y mirando hacia la cabeza del animal, algunas veces y dependiendo del tipo de estimulación que se necesite, es posible que se tumbe sobre el lomo, que se siente al revés (mirando hacia la grupa), e incluso que adopte otras posturas.

En esta terapia, el paciente no solo realiza un ejercicio pasivo a través del caballo, sino que también hace ejercicios para relajarse, estirarse y mejorar el equilibrio, los reflejos y la coordinación. Otra modalidad es el volteo, que consiste en efectuar ejercicios gimnásticos encima del caballo.

Es de gran valor para:

- corregir problemas de conducta,
- disminuir la ansiedad,
- fomentar la confianza y la concentración,
- mejorar la autoestima,

- promocionar estímulos al sistema sensoriomotriz e
- incrementar la interacción social y la amistad.

La cadencia rítmica y constante del caballo al andar, proporciona una forma ideal de trabajo y estimulación. La posibilidad de variar las cadencias, aumentando o disminuyendo los ritmos del movimiento, así como la variación de los aires del caballo (paso, trote y galope), permiten una gran variedad de posibilidades de estimulación. Unos 110 movimientos diferentes transmite el caballo al andar al jinete; no hay músculo ni zona corporal al que no se transmita un estímulo. Un aspecto muy importante de esta terapia, es que el paciente asume los ejercicios como una diversión, lejos de una mesa de tratamiento, del ambiente convencional de fisioterapia y de cualquier máquina, mantiene al paciente entretenido y atento a lo que sucede a su alrededor; los ejercicios pasan a un segundo lugar para el paciente, mientras el sistema nervioso central, está trabajando y se obtienen los resultados y avances deseados.

Estas terapias, exigen un personal altamente competente y especializado, además de caballos con un carácter dócil que deben ser absolutamente seguros y muy obedientes. Las sesiones, comienzan siendo de unos 15 o 20 minutos, de dos a tres veces por semana; a medida que el paciente avanza, los tiempos normalmente, aumentan y se puede llegar a sesiones de unos 50 o 60 minutos.

## **HIPOTERAPIA EN ESPAÑA**

Actualmente la hipoterapia no es una actividad muy extendida en nuestro país, son escasos los profesionales que controlan esta terapia y aún menos los lugares a los que poder acudir.

Los centros homologados por la Federación Hípica Internacional en nuestro país son:

**FUNDACIÓN CABALLO AMIGO**  
C/ Lope de Vega, 36  
28014 Madrid  
608 714 375

**ÁNIMO**  
Apdo. 37  
04638 Mojácar. Almería  
950 478 268

**SAC SIROI**  
08732 Castellvi de la Marca  
Barcelona

**ASOCIACIÓN DE ZOOTERAPIA DE EXTREMADURA**  
Ctra. Nacional Cáceres-Mérida, km. 562  
Finca El Pradillo, 1  
Apdo. 58  
10080 Cáceres  
629 251 881