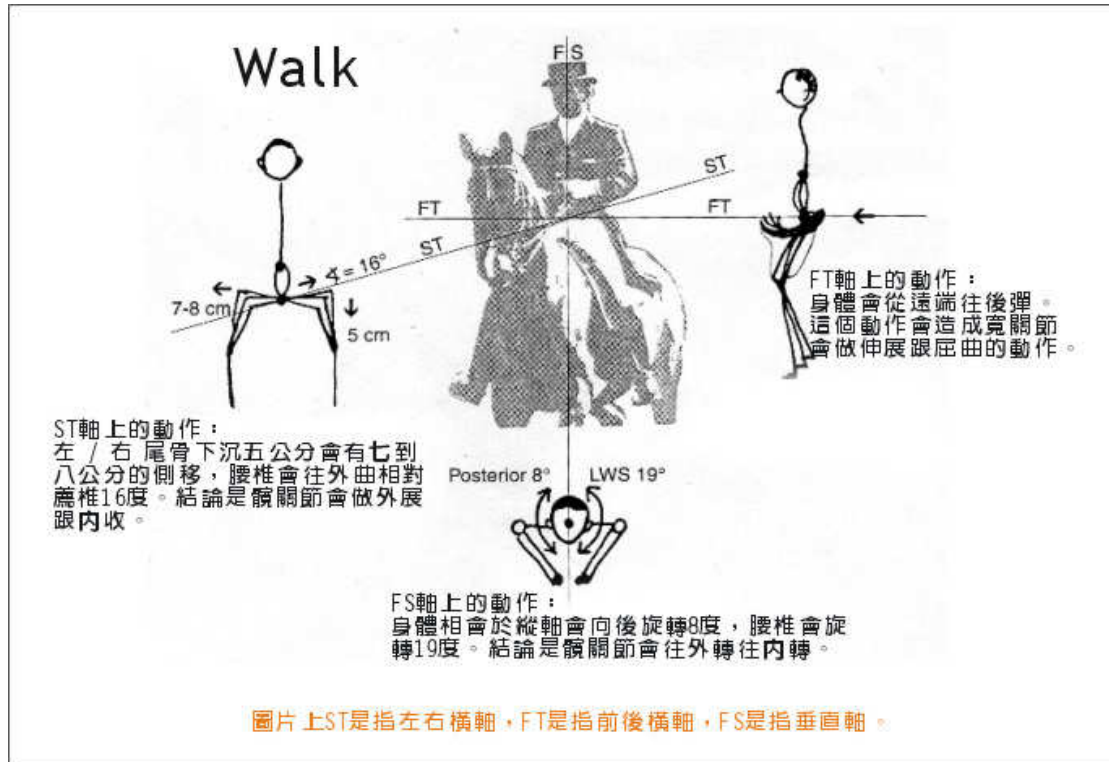


## 談馬術治療

「馬術治療」是利用馬匹來做物理、職能或語言治療的策略。這種策略是一整合治療課程的一部份，目標在於達成有機能的結果。

在物理治療方面：



當馬匹以慢步前進時，其骨盆的律動與人走路時骨盆運動相似，呈現出三個軸面上的動作，包括前後、左右及上下的動作，所以馬背上的個案可以被動的學習行走的模式，同時也會訓練動態平衡及頭部控制、調整肌肉張力、改善協調、活絡關節功能性及訓練專心度、注意力和自我價值觀。

### 在台灣做馬術治療的困難

馬術治療在國外已經推廣四、五十年而在台灣也有差不多十年之久。雖然如此，家長要找到一個安全、專業、不太貴又可以持續性的讓孩子接受治療的場所實在不太容易。在西方國家，當時推動馬術治療時遭到很多質疑，尤其因為馬術運動本來就是一種比較貴的運動，而治療時除了教練外，不僅需要馬匹和寬大的場地，還需要治療師，所以馬術治療也不可能是一種很便宜的治療方式。

在西方國家因騎馬的人數跟馬匹的數量很多，推動馬術治療還是比在台灣順利多了，因為馬術治療除了馬力以外所須要的人力也相當可觀。記得前幾年看到一個報導說在台灣有 600 匹馬(現在這個數字也許高了一點)，但同年在歐洲小國瑞士就有 60.000 匹馬。我們從這些數字可以推測在瑞士會騎馬及了解馬的人大該有台灣 100 倍之多！因此他們要找志工跟適合馬術治療的馬匹就容易多了！（最近看到的數字：光在德國一個聯邦 Niedersachsen 馬匹的數量就增加了 2000 匹到 108000 匹！）

有人可能會認為凡是馬都應該可以用來做馬術治療，可是事實並非如此。第一：要用來做馬術治療的馬匹個性要非常好，不能因為有不好的經驗而怕人也不能有任何不良習慣。第二：牠要非常穩，不容易收到驚嚇。第三：牠需要一個強而有力又不太敏感的背，因為很多馬術治療的對象多多少少會坐得歪歪的，有時候治療師也必須一起上馬。而且牠需要四肢健全的腳，因為牠要借牠的腳給很多走路有困難甚至都不會走路的人，讓牠們經歷一個正確的走路模式。第四：牠須要很好的基本訓練而且背的運動要很明顯才会有好的治療效果。第五：用來做馬術治療的馬個子不能太高，要不然陪走員在旁協助會有困難，危險性也比較高。

在國內因為馬匹市場很有限，要買到適合做馬術治療的馬匹並不容易，因為從國外進口的馬匹往往是以不一樣的用途來選的。價錢當然也很可觀，而比較便宜的馬往往不是老馬就是腳有問題或是有其他毛病。有一些人因此用 **Shetland Pony** 做馬術治療（這種迷你馬不只價錢較便宜而且也比較不容易生病），不過因為它們的腳太短，走路的頻率太快，所以對腦性麻痺患者來說治療效果有限。

前面提到過，馬術治療除了馬力以外也需要很多人力：一個病患往往要配三個人，一個領馬員及兩個陪走員，另外還要有教練或治療師。為了顧及病患及志工的安全，這些志工都要對馬匹有相當的了解。在國外，每一個騎士都要具備刷馬、備馬及牽馬的本領，所以馬術治療中心找志工時大部分只需要對志工本身的責任做說明，其他就不用另外訓練。反看在國內馬場「顧客就是國王」的觀念，馬場的工作人員會將一切備妥，騎馬的人只須上馬即可。因此騎馬的人口已經不多之下，就算會騎的人也不一定牽馬，所以馬場要找志工時常常要先花一段時間做訓練。

除了以上所提的困難以外，台灣北部的天氣冬天濕冷，夏天炎熱，以及法律的不周全都是一些推動馬術治療的障礙。有一些須要金錢來解決，比如說進口適合做馬術治療的馬匹或蓋室內馬場；有的是須政府的幫忙；有的須熱心人事願意付出時間和體力。

既然障礙那麼多，須克服那麼多的困難，到底在台灣該不該做馬術治療？我在「台灣馬術治療中心」的經驗讓我毫不猶豫的說：要！因為對我來說，馬術治

療最迷人的地方在於它不是一個單項的治療方法。我們在練習病人的平衡跟協調的同時也訓練他的體適能，而因為我們的「治療工具」是一個生命，所以我們也要教育病患了解跟尊重這個生命（其實他們大部分早就愛上了我們的馬）。跟醫院最不一樣的是：在這裡，聞不到消毒藥水的味道，而是有草香跟馬糞香；聽不到小孩子的哭聲，而是看得到跟聽得到他們快樂的笑容跟笑聲。治療可以不要那麼痛苦與乏味，尤其對平常坐輪椅或拿著柺杖一步一步慢慢走又常常跌倒的腦性麻痺患者來說，可以騎在馬背上借馬的四支健全的腳飆速度，玩競賽的遊戲是多麼快樂的一件事（雖然馬術治療通常是在慢步中進行，可是偶爾也讓大家試著快一點的步伐）！這些小孩子(有的其實已經算是成人) 不在馬場時都天天在「數饅頭」，因為他們希望騎馬的日子快一點到來。騎馬的日子，爸爸媽媽不準安排別的活動，要不然要翻臉！誰看到過他們在馬背上的快樂，誰都會覺得一切辛苦是值得的。

林煥恬

台灣馬術治療中心



## 馬匹的慢步

馬匹跟人的慢步非常類似，最大的差別在於人有兩隻腳而馬有四隻腳，因此馬的骨盆的方向跟騎士骨盆的方向成 90 度，因此馬的任何動作會引起騎士跟牠不同的動作，比如說：如果馬匹骨盆有旋轉的動作，騎士呈現側面的彎曲。或如果馬匹呈現側面的彎曲，騎士會做旋轉的動作。

人在走路時如果要抬右腳就必須把重心移到左腳，馬匹也是一樣：

右後腳往前移動，骨盆往左邊掉下去，骨盆做旋轉的動作。

後腳往前踏出去時肚子從一邊搖晃到另一邊。那時馬匹呈現側面的彎曲。

前後的動作其實是一種對加速及煞車（漸快及漸慢）的反應：後蹄踏下去時，軀幹往後動而骨盆往前動。當馬蹄舉起時剛好相反的動作會發生。

如果一匹馬的步伐不平均，牠早晚會感覺到酸痛。這樣的馬匹決對不可以用做馬術治療。這就好比一個人走路不正確，如果給他背重的東西的話會使他的情況更嚴重一樣。

怎麼樣分析一匹馬的步伐是否平均？

一種方式是看牠的腳印，一邊會不會比另一邊稍微短一點？

另一種方式是看牠前腳及後腳在前後動時出現的 V-型會不會一樣？

如果馬匹站立而四肢平均承重，臀部要呈平平的。

要評估一匹馬使人旋轉的幅度好不好，一定要騎在他背上，因為從下面很難看的出來。對馬術治療來說旋轉的動作是最重要的，因為不管一個人要做什麼樣的動作，大部分都須要旋轉。

如果前後的動作太大的話，很多個案的肌肉張力會提高而骨盆會固定住，無法跟著動作擺動，頭部反而會開始搖動，後者是相當危險的。

用來協助馬術治療的馬匹必須有辦法在慢步中呈現不同的速度及步調。

如果一匹馬的上下動作很大的話，我們就不要讓個案躺或(橫)趴在牠的背上。

對馬術治療來說，個案沒有的馬匹就必須有。

<b>馬匹：</b>	韻律	<b>個案：</b>	韻律不規則
	平衡		沒有平衡
	對正性		不對正
	協調		不協調
	柔軟度		張力高

### 馬術治療針對不同個案的策略：

我們如何改變馬匹在慢步的步伐來製造對個案不同的效果：

1. 改變馬的步調（使步伐變大或變小）
2. 改變方向（通常運用太平常）

3. 換一匹馬（馬匹的大小，形狀及動作必須符合個案）
4. 改變裝備
5. 改變地面
6. 上下小山丘

Barbara Heine 在 Kuerten 2006 年 5 月研習會講課內容 林嫻恬整理