

如何選擇一匹適合馬術治療的馬匹

馬術治療(Hippotherapy)利用馬背在慢步中所產生的波動來刺激病患的骨盆及脊椎來改善背部生理的動作模式，病患的平衡，協調及本體感。馬術治療也對整個動作系統的肌肉張力有相當大的影響，可以降低張力高的肌肉的張力，也可以刺激及訓練張力低的肌肉。馬術治療引起及訓練脊椎及整個軀幹的直立及控制以及符合生理的動作模式(刺激類似行走時的軀幹反應，練習對稱的騎坐及骨盆運動)。

理所當然的，用來做馬術治療的馬匹必須符合很多的要求。牠到底要具備什麼樣的條件？

就像每一匹好馬一樣牠沒有一定的顏色，品種及大小 – 不過不是每一匹馬都適合用來做馬術治療。(雖然說顏色對馬的表現是沒有影響的，可是顏色象徵不同的個性，代表不同的觀念，所以在心理方面研色還是有它一定的影響。)

外在條件(外形)

最理想的是一匹長的不太高(1,40-1,60m)，大致上有的長方形形狀的馬。背要有足夠的肌肉而動作要柔軟，節拍清楚，腳要大步的踏出去。

高度

1,50m 的高度最好，因為這樣的高度允許治療師把手放在病患後面的馬背上而不需要一直把手舉高(馬如果太高的話，在旁確保安全的治療師及陪走員(sidewalker) 就會很累。尤其如果治療師必須用手幫助或調整病患的話，馬就不能太高。

馬的高度也要符合病患的高度。通常大人適合大馬，小孩適合小型馬，不過小型馬也要符合對步伐及節拍的要求。

寬度

馬的背越寬，病患越有安全感。這大概是因為臀部的支撐面較大的關係。對 Ataxie-的病患來說寬的馬背比較適合。馬背越窄對下肢張力高的病患越有利，因為他們不須要把內收肌伸張太多。如果有不同馬匹可以使用的話也必須按照病情做不同的選擇。常常必須衡量不同的優點及缺點。

馬的背也不要太長而且脊椎兩旁都要有肌肉保護。如果想要讓病患直接坐在馬背上的話，這一點就特別重要，不過因為要盡量保護馬的背(有的馬也不喜歡人直接坐在牠背上)而且因為台灣的天氣炎熱，馬跟騎士都容易流汗，我還是建議通常使用羊毛墊或西式的汗墊。

步伐

馬的慢步 (而 Hippotherapy 幾乎只需要慢步) 要大步，有清楚及平穩的節拍而且很柔軟。伸展跟受縮步伐時，韻律及節拍不能變。動作的品質跟馬的高度沒有關聯。一匹嬌小冰島小型馬 (Island Pony) 的慢步有時跟高大溫血馬或較輕

註解 [MSOffice1]: 以前有一些資料中強調，病患如果直接坐在馬背上，馬比人高一度的溫度會幫助降低下肢的張力而馬的背肌會對骨盆的底盤及大腿的內冊有按摩的作用，不過現在多數治療師覺得，對馬背的傷害大與這些優點，所以只有在特殊的狀況下建議使用這種方式。

註解 [MSOffice2]: 大步的意思是：後蹄踏過前蹄印只少一個馬踢的寬度。

註解 [MSOffice3]: 在歐洲這種小型馬因為牠體型及個性上的優點常用來做馬術治療，可惜這種品種的馬不太適合台灣的氣候及養馬條件，因為一但把它關在馬廄中，他就會生病。

的工作馬的慢步一樣好。大馬跟小型馬的步伐當然在馬背上呈現不同的頻率及振幅。小型馬的頻率有時比大馬快一倍，不過病患剛開始比較容易能夠接受快的頻率，因為頻率高，動作的幅度教會小一點，病患不會感到太累也會坐得比較穩。

肩膀，脖子及頭

肩膀要斜的，脖子不要太短而且跟身體的連接點低一點較好，不過如果連接點太低的話，就會有頭太低的趨勢，尤其在使用長韁的情況下會如此（這樣前腳支撐的重量太大）。頰骨要夠寬。頰骨寬的話，馬才有辦法用正確的方法接受韁繩的扶助及保持理想的姿勢。

原則上，如果馬的體型是長方型的話，牠的背會比較柔軟而且振幅較明顯，不過背短一點有利於背著比較重的病患。

老馬

老馬如果因為老化而動作沒有彈性的話或者背或關節出現病變的話，就算接受過很好的訓練也不適合當治療用的馬。馬的動作一旦受限制，病患接受的刺激就不夠。對有以上狀況的老馬來說，要服務病患等於受虐待。

內在條件(個性)

馬的個性必須對人友善，平穩，有耐性，膽子要大。雖然他要保持他的敏感度，可是牠也不能怕癢或在肚子兩側特別敏感。有自信的，在馬群中地位較高的馬，比膽子小，跟人接觸有不好經驗的馬好，因為後者像一枚不定期炸彈，訓練起來需要很多時間，耐性及技巧。長時間在教學用的馬通常已經不夠敏感而且不太注意教練或領馬員。

一匹好的治療用馬匹要很輕快，注意力及學習能力要強。聰明的馬是比較好的夥伴。常常對同樣的東西表現害怕的情緒或著騎馬場有任何變化時表現不安的馬匹，比較不適合做馬術治療。

教練必須知道他對馬要扮演領導的角色而利用他的肢體語言來要求馬匹完全的服從。這對於地位高的馬是特別重要的。如果馬跟人之間的地位沒搞清楚的話，就有可能會很危險的狀況出現。

馬這個群體動物跟地位比較高的夥伴在一起時會比較有安全感而表現較大膽。

要找到一匹 100%理想的馬匹非常困難，不過對內在條件的要求不能打折扣，寧願接受外在條件比較不理想的馬。

訓練

找到了一匹馬以後，必須開始訓練牠。爲了要成熟一點的馬，5-6 歲、接受過基本的馬術訓練(E 級)的馬比較好。在這個基礎上可以開始讓馬習慣特殊的狀況。特殊訓練的時間需要 3-12 個月。項目包含：

* 用長韁從馬的背面領馬，如果有一匹馬其他條件都適合，不過不能確保牠不踢的話，可以用牽馬索或者短的調教索而領馬員以幾公尺的距離在旁邊走(這叫

做治療時的調教)。

- * 從兩邊上下馬時要安靜的站著，能忍受在屁股上或其他的方面有突然的接觸。
(要習慣騎乘台，椅子，樓梯，拐杖，輪椅)
- * 馬背肌肉允許的話，能忍受兩個人在馬背上旗 (時間限 20-30 分鐘)，因為如果一個小孩沒有辦法自己坐的話，須要有人陪騎。
- * 能忍受忽然尖叫或有其他的噪音，不管是馬背上或觀眾席上的小孩造成的。
- * 能忍受下肢張力高的或小腿有反射動作的病患。
- * 可以在病患坐歪的情況下走直線。
- * 能接受球與其他常用的玩具。

找到及訓練一匹馬是一件不容易的事，所以也要好好珍惜牠，不要過度利用，給牠適當的調解牠肌肉功能的一般運動，也把牠放牧，讓牠調解心情。

林嫻恬

台灣馬術治療中心

NARHA Registered Instructor