

## What is hippotherapy?

นพ.ประกาศิต วรรณภาสัชชยง

แพทย์ประจำบ้านต่อยอดชั้นปีที่ 2 หน่วยพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

**Hippo** เป็นภาษากรีก แปลว่า ม้า

**Therapy** หมายถึง การบำบัดรักษา

ดังนั้น Hippotherapy คือการใช้ม้าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการรักษา โดยจะเน้นกลุ่มผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหาทางกายภาพ เช่น กลุ่มภาวะสมองพิการ (Cerebral palsy; CP) หรือกลุ่มที่มีปัญหาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Hypotonia) ซึ่งการใช้ม้าในการบำบัด เนื่องจาก

1. การเคลื่อนไหวของม้า เป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวแบบสามมิติ คือ แบบบนล่าง ซ้ายขวา และหน้าหลัง คล้ายกับการเคลื่อนไหวของกระดูกเชิงกรานของมนุษย์ขณะที่กำลังเดิน และเป็นการเคลื่อนไหวแบบซ้ำ ๆ เป็นจังหวะ ดังนั้นการบำบัดด้วยการขี่ม้า ช่วยทำให้การเดินของเด็กดีขึ้น (gait training) อีกทั้งยังฝึกเรื่องของการทรงตัว (Balance), การจัดทำทางของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Postural control), และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ด้วย(1)

การศึกษาปี 2014 ของ Park ES และคณะ(2) ได้นำเด็กที่มีภาวะสมองพิการ หรือ CP อายุ 3-12 ปี จำนวน 34 คน มารักษาด้วย Hippotherapy ระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าเด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดีขึ้น (Gross motor function) และสามารถทำทักษะต่าง ๆ ที่อาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kwon JY ปี 2015 และ Sik B ปี 2012 ที่เปรียบเทียบการรักษาเด็กที่มีภาวะสมองพิการด้วย Hippotherapy กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาด้วยวิธีนี้ พบว่า กลุ่มที่ได้ Hippotherapy จะมีพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดีกว่า มีทักษะในการใช้การกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมประจำวันได้ดีกว่า และมีความสามารถในการทรงตัวและใช้ร่างกายทั้ง 2 ซีก ทำงานประสานงานกันได้ดีกว่า (Balance coordination)(3, 4)

2. การขี่ม้าและบำบัดบนหลังม้า จะช่วยเปิดประสบการณ์การได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกระบบ เช่น Proprioceptive sense (การรับรู้ถึงกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ), Vestibular sense (การรักษาสมดุลและการทรงตัว), Tactile sense (การรับสัมผัส), Visual sense (การรับรู้ผ่านการมองเห็น) และ Auditory sense (การรับรู้ทางการได้ยิน) ดังนั้นการขี่ม้าจึงคล้ายกับการรักษาแบบ Sensory integration (SI) ซึ่งเป็นหนึ่งในรูปแบบการรักษาผู้ป่วยออทิสติกที่มีปัญหาเรื่องของความไวต่อการรับประสาทสัมผัส(1)

ในปี 2013 ได้มีการศึกษาของ Ajzenman HF ซึ่งนำ Hippotherapy มาใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยเด็กออทิสติก พบว่าเด็กมีทักษะการช่วยเหลือตัวเองดีขึ้น ทักษะการสื่อสารและทักษะสังคมดีขึ้น(5) และมีการรายงานของ Muslu GK ปี 2011 ที่พบว่าหลังการฝึก Hippotherapy ในเด็กออทิสติก มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นด้วย(6) ซึ่งอาจจะอธิบายได้จาก

เปิดรับประสาทสัมผัสในระหว่างการจัดม้า ทำให้เด็กกลุ่มนี้ยอมรับ หรือทนกับการสัมผัสที่เคยไม่ชอบก่อนหน้านี้ ได้ดีขึ้น ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมดีขึ้นตาม

สำหรับประเทศไทย สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ได้ทำการเก็บข้อมูลเด็กออทิสติกจำนวน 30 คน ที่ได้รับการทำอาชานบำบัด ปีพ.ศ.2558 พบว่า ทักษะการพูด การใช้ภาษาและการติดต่อสื่อสารดีขึ้น 90%, ทักษะสังคม ดีขึ้น 86%, ด้านประสาทรับความรู้สึกหรือการรับรู้ ดีขึ้น 70% และด้านสุขภาพ ร่างกาย พฤติกรรม ดีขึ้น 86%(7)

จากข้อมูลที่ได้กล่าวไป จะพบว่า Hippotherapy เป็นหนึ่งในการรักษาทางเลือกสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านกายภาพ และกลุ่มออทิสติก แต่อย่างไรก็ตาม การรักษาด้วยวิธีนี้ จำเป็นต้องอาศัยผู้บำบัดที่ชำนาญ มีผู้ดูแลประกบทั้งสองข้างของม้าเพื่อความปลอดภัยของเด็ก และคนจูงม้าเพื่อกำหนดทิศทาง อีกทั้งยังต้องมีโปรแกรมการฝึกที่มีมาตรฐานด้วย ดังนั้นหากผู้ปกครองท่านใดที่สนใจการรักษาทางเลือกชนิดนี้ ต้องหาข้อมูลและเลือกสถาบันฝึกที่มีมาตรฐาน เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดที่บุตรหลานของท่านจะได้รับ

## Reference

1. Koca TT, Ataseven H. What is hippotherapy? The indications and effectiveness of hippotherapy. North Clin Istanbul. 2015;2(3):247-52.
2. Park ES, Rha DW, Shin JS, Kim S, Jung S. Effects of hippotherapy on gross motor function and functional performance of children with cerebral palsy. Yonsei Med J. 2014;55(6):1736-42.
3. Kwon JY, Chang HJ, Yi SH, Lee JY, Shin HY, Kim YH. Effect of hippotherapy on gross motor function in children with cerebral palsy: a randomized controlled trial. J Altern Complement Med. 2015;21(1):15-21.
4. B. YŞ, C. Ç, N. D, E. D, E. B, Z. A. Is Hippotherapy Beneficial for Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy? Türk Klin J Med Sci. 2012;32:601-8.
5. Ajzenman HF, Standeven JW, Shurtleff TL. Effect of hippotherapy on motor control, adaptive behaviors, and participation in children with autism spectrum disorder: a pilot study. Am J Occup Ther. 2013;67(6):653-63.
6. GK. M, H. C. Animal-Assisted Interventions and Their Practice in Children: Duehyo ED; 2011. 6 p.
7. ชันดิชรางกูร จ. อาชานบำบัด. ศิริทองถาวร น, editor. เชียงใหม่: สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2559.

รูปภาพประกอบที่ไม่ติดลิขสิทธิ์

