

# Perdjie loop galop

*met jou*



Dit maak sin dat perdry goed is vir kinders se alans en spiertonus. Maar het jy geweet dit kan ook jou spruit se emosionele welstand én sy skoolpunte verbeter?

Deur Terésa Coetzee

*Die perd is een van God se wonderlikste skeppings, met 'n unieke liggaam en 'n edele gees wat hom daarop toespits om mense met liefde en plig te dien.*

— Topsell

'n Spesiale program verskaf

Foto's geneem by Dr. Engela Young se terapieentrum, Pretoria. Tel. (012) 802 1564

**A**s dit nie was vir perdryterapië nie, het sy waarskynlik iets onverantwoordeliks aan haar twee kinders gedoen, bely Joanelle Moorholz (27) van Kaapstad. Haar twee seunskinders, Danzel (3) en Jean-Pierre (20 maande) verskil maar 11 maande en twee weke van mekaar en het haar in 'n stadium byna van haar verstand af gehad.

"Danzel was van die begin af 'n moeilike kind wat niks geslaap het nie. Maar toe Jean-Pierre sy opwagting maak, was hy tien keer ergo. Snags het Jean-Pierre elke 45 minute wakker geword en op 9 maande het hy skielik opgehou eet. As hy nie summier sy kos uitgespoeg het nie, het hy homself naar gemaak en dit opgepooi.

"Ek het later gedink ek gaan die kind lood aandoen," sug Jeanelle. "Ek was moedeloos, getrustraord en móég. Dit was 'n buse kringloop wat net verorgoer het. Ek het gevoel ek verstaan nie my

kinders nie en doen niks reg nie."

En toe loop Jeanelle een aand vir dr. Engela Young, 'n arbeidsterapeut en die eienaar van 'n terapeutiese rykskool in die ooste van Pretoria raak.

Engela het hulp met Joan-Pierre aangebied en dadelik besef die kleintjie is allergies vir sy formulemelk en boonop tas- én klanksensitief. Sy het hom dieselfde dag nog ook op oon van haar ponies gesit, die kind met 'n spesiale borseltjie begin borsel, sy voete gemasseer en 'n spesiale tuisprogram uitgewerk wat Jeanelle nou al 'n jaar lank toepas. Dié program behels spesiale spelletjies, baloetoninge, voetmassering en lyfmassering.

"My lewe het verander," glimlag Joanelle. "My kinders is twee aangename mensies en ek kan hulle vir die eerste keer werklik geniet. Ek kan definitief perdryterapië vir enige ouer aanbeveel, selfs vir maklike kinders. Dit hou ontebare voordele in."



## Waarvoor perdry alles help

"Hippokrates het jare gelede gepraat van die geneesende ritme van ry, en ons terapeutiese ry-skool probeer om met dié unieke soort terapie spesifieke behoeftes aan te spreek," sê Engela.

Met perdryterapie kan 'n hele rits doelstellings bereik word:

- Spiertonus kan verbeter. Kinders met 'n hoë spiertonus kan slapper word en 'n lae spiertonus kan verhoog word;
- Balans word bevorder;
- Oogspierkoördinasie verbeter, wat goed is vir leesvaardigheid;
- Konsentrasie verbeter;
- Hiperaktiewe gedrag neem af;
- Tasstimulasie vind plaas;

- Emosionele en gedragsprobleme verbeter;
- Jou kind se ruimtelike persepsie verhoog en sy liggaamsbewustheid is beter;
- Sy selfvertroue en motivering neem toe;
- Perdry help vir leerprobleme;
- Jou kind se mobiliteit en gewrigsomvang verhoog;
- Perdry help hom om sy organisasievermoë te ontwikkel en te leer om aktiwiteite in 'n volgorde uit te voer;
- Sy breinhelftes kommunikeer beter met mekaar; en
- Perdry help met sensoriese integrasie.

## Jou brein galop saam

Honde, hasse, hoenders, dolfyne, perde ...

Al meer wetenskaplike bewyse bostaan dat diere jou gesonder kan maak of terapeuties kan wees. Engela sê min mense besef egter wat regtig in die brein gebeur as jy perdry.

"In 1957 het polo in Brittanje uitbreek en 'n Deense meisie, Liz Hartel, was een van die slagoffers. Sy moes heelwat oefening doen en het begin perdry. Sy het gou begin besef dié oefening is minder stresvol, net so doeltreffend en verskaf baie meer plesier," sê Engela.

In 1964 is die adviesrade raad vir die organisasie Riding for the Disabled gestig en later is dit oorgeneem deur die Riding for the Disabled Association. Daar is nou meer as 500 geregistreerde groepe in Brittanje en ander takke in 47 lande – ook in Suid-Afrika.

Daar is goeie rede dat perdry verskillende dinge soos lae en verhoogde spiertonus, balans, beweeglikheid van die bekken en ruggraat, die hart- en bloedvatstelsel en nek- en kopbeheer verbeter.

"Elke aktiwiteit op 'n perd vereis geïntegreerde ontwikkeling van sensoriese en motoriese vaardighede wat belangrik is vir liggaamlike en sielkundige ontwikkeling," sê Engela.

Selfs babas (soos Jean-Pierre hiernaas) kan op 'n perd se rug gesit word – dit help hulle om kop- en nekbeheer te leer en aktiwiteite word spesifiek daarop gemik om hulle waarneming en reaksies te verbeter. Vir voorskoolse kinders word daar op emosionele en verstandelike ontwikkeling gefokus tydens die perdrysessies, en by skoolgaande kinders is aktiwiteite daarop gerig om sosialisering en beter kommunikasie te bevorder. Deur perdry leer 'n kind wedersydse begrip en interafhanklikheid van wesens.

- Vir navrae, bel Engela Young se ry-skool by (012) 802 1564.

## Saal op vir beter punte

Navorsers stel deesdae baie belang in kinders wat wel nie fisiek gestrom is nie, maar steeds emosionele, sosiale, gedrags-, konsentrasie- en ander leerprobleme het. Al dié probleme lei tot swak skoolprestasie.

"Daar is bewys dat perdry 'n baie belangrike deel van die brein stimuleer wat 'n rol speel in akademiese leerprosesse," sê Engela.

In 'n neutdop kom dit daarop neer dat al jou sintuie ingespan word as jy op 'n perd se rug sit. Dié fokus kikker jou brein op – veral stimulasie van die tassintuie verrig wonderde vir kinders.

Omdat 'n perd driedimensioneel beweeg, word die ruiters se hele liggaam by die beweging betrek. Boonop stimuleer perdry ook die drie halfsirkelvormige kanale in die binne-oor en help dit só om die vestibulêre stelsel aan die gang te sit, wat weer die breinstam, kleinbrein en limbiese stelsel ('n komplekse stelsel seunbane en netwerke in die brein) met sensoriese integrasie help.

"Die limbiese stelsel is baie belangrik vir emosionele ontwikkeling en dis weer belangrik vir 'n kind se leer-, emosionele en sosiale gedrag," sê Engela.

Behoorlike sensoriese integrasie is op sy beurt belangrik vir goeie postuur, koördinasie, balans, die regte spiertonus, beweeglikheid van die bokken en ruggraat, die hart- en bloedvatstelsel, en nek- en kopbeheer.

"Die stimulasie van die nekspiere beïnvloed jou visie en help met vaardighede soos om jou oogspiere te oë-



Engela maak 'n kleinding toulwys.



fen om van een voorwerp na 'n ander te beweeg en diepteperspeksie aan te leer, wat onontbeerlik is vir lees en om korrek van die swartbord af te skryf," sê Engela. Dus stimuleer perdry 'n uiters belangrike deel van die brein wat kinders help om akademies beter te presteer en emosioneel en sosiaal beter aangepas te wees.

Ander emosionele vaardighede wat ook versterk word, is deursettingsvermoë, dissipline en konsentrasie – en uiteindelik jou kind se persoonlikheid.

Daarby kweek perdry ook by kinders 'n gevoel van selfvertroue, eiewaarde en onafhanklikheid. Hulle leer selfdissipline, waagmoed, beheer en tegnieke wat hulle in ander situasies kan toepas.

Volgens Engela is dit egter baie belangrik dat 'n kind oors volledig deur 'n arbeidsterapeut geëvalueer word voordat 'n spesiale program uitgewerk kan word met spesifieke doelstellings wat 'n kind op 'n perd moet behaal. Dit is dus belangrik dat jou kind nie sommer enige oefeninge op die perd doen nie.

Engela werk ook baie met mense met gestremdhede en sê dat 'n perd beslis wóét wanneer 'n gestremde persoon op sy rug klim.

"Ons kan dit nie verklaar nie, maar dit gebeur. Daar is soveel gevalle waar die mees halsstarrige perd hondmak raak sodra 'n gestremde op sy rug sit."

Perdry is bowenal 'n heerlike stokperdjie en sport en kinders wat nie terapie nodig het nie, kan sommer net vir die lekkerte gaan ry. Wie weet, daik ont-pop hulle nog eendag in flinke ruiters!

