Digital informationsbroschyr

# Ridterapi

## Arbetsterapi och fysioterapi Högsbo



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

# Ridterapi – vad är det?

Ridterapi är en behandlingsform där du tränar olika funktioner med hjälp av fysioterapeut eller annan behandlare. Behandlingens mål och inriktning beror på dina problem och behov. En individuell behandlingsplan läggs upp för dig.

Ridningens olika moment används som grund i behandlingen och du deltar aktivt. Hästen är ett känsligt djur och ger direkt återkoppling på dina handlingar. Ridningen och samvaron med hästen engagerar och har en stor betydelse.

**I ridterapi tränar du bland annat:**

- Balans
- Koordination
- Muskelspänning
- Kroppskännedom
- Andning
- Rörlighet
- Känsel
- Fysisk - och mental uthållighet
- Avspänning
- Minne
- Koncentration/Uppmärksamhet
- Sinnesintryck
- Kommunikation
- Motivation/Initiativförmåga
- Självförtroende/Mod
- Samarbete med hästen/gruppen



**Och det bästa av allt – förena nytta med nöje!**

## Behandling

Ett behandlingstillfälle pågår som längst 30 minuter och i det ingår upp/avsittning på hästen. Det finns en ramp att stiga upp på hästen ifrån. Det är alltid någon som leder hästen och vid behov kan det gå en eller två medhjälpare bredvid ryttaren. En behandlare går bredvid och leder träningen, som individuellt anpassas till dina behov.

## Miljö



Vi håller till på Kajsas Stall hos Christian.
**Adress:** Långebergs Bygata 3, 421 32 Västra Frölunda.

Anläggningen är anpassad och består av en paddock (utomhus), en manege (inomhus) samt ett stall. I omgivningen finns det även fina ridstigar. Efter ridpassen har vi med oss kaffe och fika. Det smakar gott efter ett ridpass!

## Hästarna



Hästen vi använder är välutbildad och lugn. Hon heter Elektra kallas för Elli, som är en Frieserhäst på 16år.

## Klädsel

Du bör klä dig i oömma kläder, långbyxor med mjuka sömmar på insidan. Varma kläder och handskar vintertid; det är ofta förhållandevis kallt i ridhus.

## Säkerhet/ hjälpmedel

Du har alltid hjälm och ett midjebälte på dig när du rider som finns att låna.

På hästen sitter du på en mjuk pad och det finns handtag att hålla dig i under ridningen.

Det är viktigt att det är tyst och lugnt, tänk på att stänga av din mobiltelefon när de andra rider så att hästar och ryttare inte blir störda.

Ridterapi är en behandlingsform som likt all vård omfattas av patientförsäkring.

## Återbud

Om du inte kan delta i ridterapin meddelar du din behandlare senast 24 timmar innan planerat besök.

## Personal

Högsbo Ridterapiteam består av fysioterapeut, rehabassistent och undersköterskor från Rehabiliteringsmedicin Högsbo, Sahlgrenska Universitetssjukhuset samt personal från Stall Kajsa

Vid frågor och intresseanmälan kontakta din ansvariga fysioterapeut eller arbetsterapeut.

**Välkommen önskar Högsbo Ridterapiteam!**

/ Annika, Laila och avdelningspersonal

Version 1, 2026-09-02 Foto: Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi Tryck: **VGR20609**

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR