Glück auf dem Rücken der Pferde

Reittherapie für Herzkinder

Es ist ein typischer Fall: Nicole (8 J.) ist ein munteres, aufgewecktes Kind. Mit ihrem blonden Pferdeschwanz und den Sommersprossen sieht sie fast ein wenig wie Pippi Langstrumpf aus. Niemand sieht ihr an, dass sie schon viel durchgemacht hat. Wenn andere Kinder auf dem Spielplatz oder im Kindergarten herumtollten, war sie oft in der Klinik zu Untersuchungen, großen Operationen, Kontrollen. Denn Nicole ist, wie jedes Jahr etwa 6 000 Kinder in Deutschland, mit einem angeborenen Herzfehler auf die Welt gekommen. Heute ist ihr Herzfehler durch die Korrekturoperationen fast ganz beseitigt.

Trotzdem liegt ein Schatten auf ihrem Leben. In der Schule kommt sie gut mit, aber sie fühlt sich in der Klasse und unter Gleichaltrigen nicht richtig wohl. Wenn die Geschwister im Winterurlaub skifahren, soll sie mit der Mama spazierengehen. Wenn sich ihre Freunde auf das Inlineskating freuen, darf sie nicht mitmachen. Auch die Lehrerin ist ängstlich und lässt sie beim Turnunterricht oft auf der Bank sitzen, so dass sie nur zuschauen kann. Deswegen fühlt sie sich oft isoliert und unsicher.

Nicole könnte sich viel mehr zumuten, aber ihre Eltern wollen körperliche Belastungen von ihr fernhalten, um ihr Herz zu schonen. Wie viele Eltern von Herzkindern sind sie geprägt von jahrelangen Sorgen um ihr Kind, von Ängsten vor, während und nach den Operationen. Ihre ängstliche Einstellung ist verständlich, aber Überbehütung schadet den Herzkindern und erschwert ihre Zukunft.

Wenn Bewegung fehlt

Herzkinder sind, was Koordination und Geschicklichkeit angeht, Gleichaltrigen unterlegen, und was noch schwerer wiegt: Der Unter-

schied vergrößert sich, je älter die Kinder werden (Birna Bjarnason-Wehrens et al.: *Motor development in children with congenital cardiac disease compared to their healthy peers,* Cardiol Young 2007; 17: 487–498). Das liegt nicht nur an den vielen Krankenhausaufenthalten und der Beeinträchtigung durch den Herzfehler, sondern daran, dass diesen Kindern Bewegung oft vorenthalten wird. Das hat schwerwiegende Folgen: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Geschicklichkeit wird nicht trainiert, Kreislaufbeschwerden und Haltungsfehler treten auf. Die Kinder verlieren an Selbstvertrauen, weil sie mit Altersgenossen nicht mithalten können, sie fühlen sich ausgegrenzt – eine Erfahrung, die später in eine soziale Isolierung führen kann.

Gerade jetzt auf dem diesjährigen ESC-Kongress in Barcelona (Kongress der europäischen Herzgesellschaft) haben die Experten in einer in ganz Europa verbreiteten Presseerklärung gefordert, dass die Weichen für ein gesundes, körperlich aktives Leben in der Kindheit gestellt werden müssen. Regelmäßige Bewegung sei für die Gesundheit unverzichtbar. Die Risikofaktoren, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, werden vermindert. Die Lebenserwartung, die Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit zur Regeneration des Herzens werden erhöht. Das alles ist gerade für herzkranke Kinder wichtig.
Ein Kind, dem man Bewegung in der Kindheit vorenthält, wird, wenn es erwachsen ist, nicht die Bewegungsfreude aufbringen können, die für ein gesundes Leben notwendig ist.

Reittherapie

Deswegen raten die Kinderkardiologen den Eltern, ihre Kinder zu regelmäßiger Bewegung zu ermutigen. Was jeweils möglich ist, richtet sich nach der individuellen gesundheitlichen Situation. Vor Überbelastung der Kinder brauchen die Eltern sich nicht zu fürchten. Heute ist es möglich, die Belastungsgrenzen der Kinder

genau zu bestimmen, z. B. durch Echokardiographie, EKG, Langzeit-EKG, Ergometrie, Spiroergometrie, Stress-Echokardiographie.
Kinder-Herzsportgruppen, Vereinssport, Skiferien, Segelfreizeiten, wie sie die Deutsche Herzstiftung anbietet, können Herzkindern Impulse zu mehr körperlicher Aktivität geben.
Besonders attraktiv ist ein Gemeinschaftsprojekt, in dem das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, das Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Sporthochschule Köln, das Department Psychologie der Universität zu Köln und die Klinik und Poliklinik für Kinderkardiologie der Universität zu Köln zusammenarbeiten: *Reittherapie*.
Seit 2006 wird dieses Projekt durchgeführt. Erfahrungen mit der Reittherapie hatte man bisher nur bei neurologischen Erkrankungen. Für Herzkinder ist das Projekt vielversprechendes Neuland, denn Pferde können Kinder glücklich machen. Therapeutisches Reiten kann nicht nur motorische Defizite ausgleichen, sondern die Seele zum Schwingen bringen.
Nachdem seit 2006 zwei Gruppen von Kindern mit der Reittherapie behandelt wurden, sind zur Zeit 12 Kinder (vier Jungen und acht Mädchen) im Alter zwischen 8 und 12 Jahren eingeschlossen. Fünf Kinder haben leichte, fünf Kinder bedeutende, zwei Kinder schwere Restbefunde. Ein Kind hat zusätzlich eine Trisomie 21.
Das heilpädagogische Voltigieren und Reiten wird in einer Kleingruppe von maximal 6 Kindern durchgeführt und findet mit Ausnahme der Schulferien einmal wöchentlich 2 Stunden lang statt. Für das heilpädagogische Voltigieren stehen ausgebildete Therapiepferde zur Ver-

fügung. Die Kinder werden von einer im therapeutischen Reiten ausgebildeten Fachkraft, einem Helfer und einem Kinderkardiologen betreut.
Das Projekt beginnt jeweils mit einer Einführungswoche in der letzten Woche der großen Ferien. Dabei lernen die Kinder den Umgang mit Pferden, ihre Fütterung, Grundregeln der Fell- und Hufpflege, das Mitlaufen im Voltigierzirkel, verschiedene Bewegungsspiele, aber auch das Aufsitztraining und Sitzübungen im Schritt oder auch im Trab.
Bei den Therapiestunden geht es zunächst darum, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln, sowie Wahrnehmung und Koordination zu verbessern. Laufen, Hüpfen und Springen in jeder Gangart des Pferdes fördern die motorischen Fähigkeiten. Das Voltigieren führt zu einer besseren Konzentration, Kooperations- und Aufnahmefähigkeit, auch zu einer besseren Ausdauerleistung, zu Körperkoordination, Dehnfähigkeit und Kraftaufwendung. Auf dem Pferd verfeinern die Kinder gezielt ihren Bewegungsablauf. Es ist schön für

sie, zu erleben, wie in der Bewegung, besonders beim Galopp, ein Dialog mit dem Pferd entsteht. Die Bewegungsimpulse des Pferdes fördern Motorik und Körperhaltung. Bei allem steht der Aufbau von Vertrauen und Selbstvertrauen und die Stärkung der emotionalen und sozialen Persönlichkeit im Vordergrund.
Neben den Übungen, die mit allen Kindern geübt werden (Grundsitz, Knien, Fahne ohne Lösen der Hände, Mühle, Damensitz, Schneidersitz, Seitsitz) können individuell fortgeschrittene Übungen eingebaut werden. Auch werden einfache Partnerübungen erlernt.
Wer den Kindern beim Voltigieren zuschaut, ist beeindruckt, wie selbstverständlich vertraut sie mit den Pferden umgehen, wie viel Spaß es ihnen macht, neben ihren Lieblingen *Amigo, Sarah* oder *Don* zu laufen, wie stolz sie sind, wenn sie etwas Neues gelernt haben.

Überprüfung der Fortschritte

Die Fortschritte durch die Reittherapie werden in Bezug auf medizinische, psychomotorische und psychosoziale Entwicklungen dokumentiert durch zahlreiche Untersuchungen:

- klinische und kardiologische Untersuchungen (EKG, Langzeit-EKG, Spiroergometrie, Echokardiographie),
- Untersuchungen zur motorischen Entwicklung,
- Untersuchungen zur psychosozialen Entwicklung mit Hilfe von Tests, z. B. Prüfung des Auffassungstempo (CVT), zum Selbstwertgefühl (ALS), zur Erfassung der Lebensqualität (ILK), zur Prüfung der elterlichen Überbehütung (BPS).

Die bisherigen Untersuchungsergebnisse zeigen einen sehr positiven Einfluss des therapeutischen Reitens, sowohl auf die psychosoziale wie auf die psychomotorische Entwicklung der Kinder.
Die Deutsche Herzstiftung unterstützt das Projekt, denn sie beurteilt es sehr positiv: „Neben der Förderung der rein motorischen und neurologischen Fähigkeiten durch Sport hat sich gerade bei herzkranken Kindern und Jugendlichen die Ermöglichung von sportlichen Aktivitäten in einem wissenschaftlich begründeten und begleiteten Rahmen immer wieder als die mit Abstand vorrangigste Bedeutung für die Lebensqualität der betroffenen Kinder und ihrer späteren psychosozialen Stabilität erwiesen. Durch die Erfahrung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit, gerade bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler, ist demnach die größte Wirkung in einer anhaltenden sozialen Integration zu erreichen.“
Beabsichtigt ist, dass aus diesem Modellprojekt heraus, das die Deutsche Herzstiftung finanziell unterstützt, ein Modell entwickelt wird, das es auch an anderen Orten der Bundesrepublik ermöglicht, Reittherapie mit herzkranken Kindern durchzuführen.

Irene Oswalt