



## อาซาบำบัด (Hippotherapy)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรธา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

อาซาบำบัด หรือการนำม้ามาช่วยในการบำบัด เรียกว่า Hippotherapy ซึ่งคำว่า Hippo มาจากภาษากรีก แปลว่า “ม้า” ส่วนคำว่า therapy แปลว่า “การบำบัด” เป็นการบำบัดทางเลือกรูปแบบหนึ่ง ที่มีเป้าหมายและกระบวนการในการบำบัดชัดเจน เป็นการบูรณาการการบำบัดโดยสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้องในการดูแล

อาซาบำบัดไม่เน้นทักษะการขี่ม้า แต่จะเน้นการเสริมสร้างทักษะที่บกพร่องหรือขาดหายไป แก้ไขปัญหาหรืออาการบางอย่างที่ขัดขวางพัฒนาการและการเรียนรู้ เช่น ปัญหาด้านสมาธิ การเคลื่อนไหว การเดินไม่มั่นคง การทรงตัว การทรงท่า และการเข้าสังคม เป็นต้น

อาซาบำบัด มี 2 ลักษณะ คือ Equine-assisted therapy และ Hippotherapy ซึ่งมีความแตกต่างกัน ดังนี้

- Equine-assisted therapy หมายถึง การขี่ม้าเพื่อทำภารกิจตามเป้าหมายที่กำหนด โดยมีกิจกรรมเกมหรือของเล่นประกอบ เน้นการพัฒนาด้านสมาธิ และการเข้าสังคม
- Hippotherapy หมายถึง การทำกายภาพบำบัด หรือทำทางต่าง ๆ บนหลังม้า เน้นการพัฒนาด้านโครงสร้างร่างกาย

เนื่องจากอาซาบำบัดในประเทศไทย เป็นลักษณะรูปแบบผสมผสาน บูรณาการหลายเรื่องเข้าด้วยกัน และไม่ได้ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น นักกายภาพบำบัด หรือนักกิจกรรมบำบัด จึงไม่ได้แยกความแตกต่าง 2 ลักษณะ ออกจากกัน เรียกรวมน่า “อาซาบำบัด” หรือ “Hippotherapy” ตามที่มีการเรียกมาตั้งแต่แรก

อาซาบำบัด เริ่มมีการนำมาใช้ตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ โดยการขี่อยู่บนหลังม้าเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ และลดความกลัว และเริ่มแพร่หลายในยุโรป และอเมริกาเหนือตั้งแต่ปี พ.ศ. 2503 โดยเน้นในเชิงของกายภาพบำบัดเป็นส่วนใหญ่

สำหรับในประเทศไทย มีการนำม้ามาช่วยในการบำบัดกลุ่มเด็กพิเศษ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยกองกำกับการตำรวจม้า ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากที่เคยดำเนินการสอนคุณพุ่ม เจนเซน ซี่ม้าและบำบัด ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง หลังจากนั้น อาซาบำบัดได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้จัดเป็นโปรแกรมบำบัดชัดเจน หรือเป็นเพียงการขี่ม้าเท่านั้น ยังไม่ใช่อาซาบำบัด





ม้าที่นำมาใช้ในการบำบัดมักเป็นม้าโพนี่ (pony) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่ตัวไม่ใหญ่มากนัก ความสูงไม่เกิน 14 แฮนด์ (1 แฮนด์ สูงประมาณ 10 เซนติเมตร) เหมาะสำหรับเด็กเป็นอย่างดี และจำเป็นต้องมีการฝึกฝนม้าเป็นอย่างดีจากผู้เชี่ยวชาญด้วย

การอยู่บนหลังม้าได้ดี จะต้องมีการทรงตัวที่ดี มีสัมผัสที่แนบแน่นกับตัวม้า คือขาต้องหนีบไว้ข้างลำตัวม้า ตลอด และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการขี่ม้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นทักษะที่ได้เพิ่มขึ้นจากการขี่ม้าโดยอัตโนมัติ

จังหวะการก้าวของม้าใกล้เคียงกับจังหวะการก้าวเดินของมนุษย์ เมื่อเด็กพิเศษได้มีโอกาสนั่งบนหลังม้า ก็เปรียบเสมือนกับการได้ฝึกเดินด้วยตัวเอง นอกจากนี้การนั่งบนหลังม้า ยังเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เพราะต้องขยับอิริยาบถตลอดเวลา ซึ่งสามารถช่วยลดอาการเกร็งได้เป็นอย่างดี เสมือนการทำกายภาพบำบัดรูปแบบหนึ่ง

นอกจากนี้เด็กยังได้ฝึกฝนการปรับตัวของสภาพร่างกายให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ได้รับจากการประคองตัวให้สามารถนั่งอยู่บนหลังม้าได้นั่นเอง โดยร่างกายจะมีการปรับตัวเองเป็นเสมือนกลไกอัตโนมัติ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นสัญชาตญาณความอยู่รอดของมนุษย์ที่พยายามจะรักษาสมดุลของร่างกายไม่ให้ตกลงมาจากหลังม้านั่นเอง

มีงานวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นถึงผลดีของอาชาบำบัดมากพอสมควร โดยมักได้ผลดีกับเด็กพิเศษกลุ่มที่มีความผิดปกติด้านระบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น โรคสมองพิการหรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า ซีพี (C.P. ย่อมาจาก cerebral palsy) นอกจากนี้ยังมีการนำมาใช้ในการบำบัดกลุ่มเด็กออทิสติกที่มีปัญหาทางด้าน การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจเช่นกัน

อาชาบำบัดในกลุ่มเด็กสมองพิการ (cerebral palsy) พบว่า เมื่อเด็กขึ้นขี่บนหลังม้าก็สามารถช่วยบำบัดได้ แล้ว เนื่องจากลักษณะการเดินของม้าคล้ายกับลักษณะการเดินของคน สะโพกของเด็กที่นั่งอยู่บนหลังม้าจะเคลื่อนที่คล้ายกับที่เด็กเดินบนพื้นด้วยตนเอง มีผลช่วยกระตุ้นกระแสประสาทรับรู้ไปที่สมองให้มีการจดจำรูปแบบการเดิน ช่วยให้การเดินพัฒนาขึ้น และระหว่างที่ม้าเดิน เด็กจะพยายามรักษาสมดุลไม่ให้ตกม้าโดยใช้กล้ามเนื้อมากขึ้น เป็นการออกกำลังกาย ลดอาการเกร็ง และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรบูรณาการกิจกรรมร่วมกับแผนการบำบัดรักษาของแพทย์ และนักกายภาพบำบัด ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

อาชาบำบัดในกลุ่มเด็กบกพร่องทางสติปัญญา (Intellectual Disability) พบว่า ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในทุกด้านได้ ควรเน้นกิจกรรมพัฒนาด้านสติปัญญา ด้านภาษา และด้านสังคม ส่วนด้านกล้ามเนื้อได้ประโยชน์จากการอยู่บนหลังม้าอยู่แล้วช่วยลดการเกร็งและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทรงตัวและทรงท่าได้ดีขึ้น ควรบูรณาการกิจกรรมร่วมกับแผนการบำบัดรักษาของแพทย์ นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และนักเวชศาสตร์การสื่อความหมาย ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

อาชาบำบัดในกลุ่มเด็กออทิสติก (Autism Spectrum Disorder) พบว่า ในการขี่ม้าครั้งแรก ส่วนใหญ่เด็กจะร้องไห้ กลัว หรือพยายามจะลงจากหลังม้า เนื่องจากเด็กไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ทั้ง คน ม้า สถานที่ และสิ่งแวดล้อม แต่หลังจากเด็กเริ่มคุ้นเคย จะให้ความร่วมมือมากขึ้น ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเด็กก่อนขึ้นขี่บนหลังม้า จึงเป็นเรื่องสำคัญ กิจกรรมที่เลือกใช้ให้เหมาะสมตามอาการเป้าหมายที่จะบำบัด หรือทักษะที่ต้องการเสริมสร้าง ใช้ของเล่นหรือเกมกิจกรรม เพื่อดึงความสนใจ บูรณาการกิจกรรมร่วมกับแผนการบำบัดรักษาของแพทย์ นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด และนักเวชศาสตร์การสื่อความหมาย ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน



อาชาบำบัดในกลุ่มเด็กสมาธิสั้น (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder) พบว่า เด็กจะกลัวตึกม้า และพยายามรักษาสมดุลบนหลังม้าไว้ ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสนใจของเด็กให้ดีขึ้น การเลือกกิจกรรมบนหลังม้าควรเน้นการเสริมสร้างสมาธิเป็นหลัก ในเด็กที่มียารับประทานเพื่อรักษาอาการอยู่แล้ว ไม่ควรงดยาระหว่างการบำบัด เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจนเป็นอันตรายต่อเด็กได้ ควรบูรณาการกิจกรรมร่วมกับแผนการบำบัดรักษาของแพทย์ นักจิตวิทยา และนักกิจกรรมบำบัด ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

อาชาบำบัด จำเป็นต้องพิจารณาความเหมาะสมและปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ประกอบด้วย เด็กไม่สามารถเข้าโปรแกรมการบำบัดได้ทุกราย ในเด็กบางรายที่มีอาการกระดูกมาก ๆ ก็ไม่ควรใช้อาชาบำบัด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายกับเด็กได้ขณะทำการขี่ม้า

ในโปรแกรมการบำบัด ควรมีการประเมินความเสี่ยงและลดปัจจัยที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุให้มากที่สุด เช่น เด็กควรสวมหมวกกันน็อค ที่วางให้มีการสวมใส่สะดวก และของเล่นที่นำมาใช้ในกิจกรรม ควรทดสอบกับม้าก่อน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และลดอาการตกใจระหว่างทำอาชาบำบัด

## เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2555). คู่มือออกทิสติก สำหรับผู้ปกครอง. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- ปัทมา ฤทธิ์ฤทัย, ณัฐวุฒิ นุชประยูร และวสุนันท์ ชุ่มเชื้อ (2564). อาชาบำบัด : การบูรณาการข้ามศาสตร์เพื่อเด็กพิเศษ. [Online]. Available URL: <http://nicfd.rf.gd/article.html?i=1>
- วาทตะวัน สุพรรณเกษข. อาชาบำบัด เพื่อเด็กออทิสติก. (2007). หนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์. [Online]. Available URL: <http://www.thaiday.com>
- ..... อาชาบำบัด สัญชาติญาณอยู่รอดบนหลังม้า. (2006). [Online]. Available URL: <http://www.blogth.com>

บทความแก้ไขล่าสุด : พฤษภาคม 2564

บทความต้นฉบับ : หนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ” (2550)

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). อาชาบำบัด. [Online]. Available URL: <https://happyhomeclinic.com/alt13-hippotherapy.htm>

www.happyhomeclinic.com