

Школа паллиативной помощи
ИПОТЕРАПИЯ... ЛОШАДЬ, КАК ЛЕКАРСТВО



Секерко Е.И.

**Координатор городского кабинета
паллиативной помощи детям**

Могилев, 2016

Лечение с помощью верховой езды



«... Всадник влияет на лошадь и наоборот, они влияют друг на друга, представляя собой единое целое...»

Профессор Д.М.Цверва

Иппотерапия (от греч. – hippos – лошадь), или, как её ещё называют – райттерапия - это многоплановое и комплексное лечение с помощью верховой езды (ЛВЕ), одно из разновидностей анималотерапии – врачевания с помощью животных: кошек, собак и т.д. Иппотерапия – направление кинезиотерапии, предметом которого является приобретение отсутствующих и/или восстановление утраченных психомоторных навыков человека. Названное направление методически характеризуется сочетанным использованием мобилизации потенциальных физических, психических возможностей личности и двигательной активности лошади

В более узком понимании «иппотерапия», или «собственно иппотерапия» - название конкретного способа использования лошади в работе с тяжелобольными или с маленькими детьми. В этом случае термин означает нейрофизиологически ориентированную терапию с использованием лошади, не требующую активности пациента. Лошадь понимается как «лечебное средство», и больной не пользуется средствами управления.

История иппотерапии в мире

Концепция иппотерапии находит своё раннее письменное упоминание со времен Древней Греции в трудах Гиппократ. В середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и её значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести» писал: «Среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С её помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются». Но только в конце XIX века началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека и её целенаправленное использование в лечебных целях. Тем не менее, иппотерапия как формализованная дисциплина не была разработана до 1960 года, когда она начала использоваться в Германии, Австрии и Швейцарии в качестве дополнения к традиционной физической терапии. Первая стандартизированная программа в сфере иппотерапии сформулирована в конце 1980-х годов группой канадских и американских терапевтов. Метод был формализован в США в 1992 году вместе с созданием Американской Иппотерапевтической Ассоциации (АНА). В России, как и в странах Ближнего Зарубежья, история иппотерапии как метода реабилитации берёт своё начало с 1991 года. В настоящее время в 45 странах мира действуют центры ЛВЕ - самостоятельные или при клубах верховой езды, выделяющих небольшие манежи и лошадей для занятий с инвалидами.



Влияние иппотерапии на организм человека

Иппотерапия позволяет решать следующие основные задачи:

- противодействовать отрицательному влиянию гипокинезии, обусловленной болезнью;
- развивать физическую активность больного;
- способствовать восстановлению нарушенных функций;
- улучшать или восстанавливать утраченные навыки;

Медицинские критерии:

- укрепление и тренировка мышц тела;
- укрепление равновесия;
- улучшение координации движений и пространственной ориентации;
- улучшение психоэмоционального состояния

Социальные критерии:

- улучшение коммуникативных функций;
- проведение соревнований по конному спорту среди лиц с особенностями развития способствует повышению уровня оценки клиентами самих себя, своих возможностей и своего потенциала;
- улучшение эффективности и качества процесса социализации личности;
- развитие трудовых навыков по уходу за животными



Лечебный эффект иппотерапии



Доказано, что при езде шагом мышцы всадника загружаются не меньше, чем у пешехода, идущего со скоростью 4,5 км в час, а на галопе - словно при беге



Иппотерапия — это лечебная физкультура, только в качестве инструмента реабилитации здесь выступает лошадь. Лошадь — это уникальный живой, ни с чем не сравнимый и ничем не заменимый, динамический тренажер, который двигается и колеблет сидящего на нем человека в трех направлениях: вперед-назад, вверх-вниз, вправо-влево, посылая до 110 двигательных импульсов в минуту. Кроме того, у лошади температура тела на 1-1,5 градуса выше, чем у человека, а значит, сидя на верхом, пациент разогревается, происходит своеобразный массаж. Чтобы всадник удержался на лошади, автоматически включаются все группы мышц туловища и конечностей, вестибулярный аппарат. Фактически происходит напряжение мышц без влияния коры головного мозга, т.е. без волевого усилия. В результате езды, спастические напряженные мышцы разогреваются, растягиваются и расслабляются, а расслабленные — напрягаются и участвуют в движении. Таким образом, получается двойной уникальный лечебный эффект: верховая езда оказывает биомеханическое воздействие на организм человека в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику. Ни одна форма терапии не создает столь сильной мотивации, как лечебная верховая езда

Психологический контакт с лошадью эмоционально положительно воздействует на пациентов



Ребенок-инвалид, как правило, редко выходит из дома. У него узкий круг общения, он мало двигается. А тут у него появляется возможность свободно передвигаться в открытом пространстве верхом на лошади. Он чувствует себя смелым, сильным, самостоятельным. Он управляет большим животным и лошадь отвечает ему послушанием. А кроме того, ему нужно выстраивать общение с инструктором, выполнять его команды, совершать одновременно нескольких действий, сконцентрировать внимание. У детей, привыкших к гипперопеке, вырабатывается уверенность в своих силах, самостоятельность, пропадает чувство страха, улучшается настроение, повышается интерес к окружающему миру. Они учатся преодолевать физические и психологические трудности. А главное — появляется желание самому участвовать в реабилитационном процессе, что является колоссальной движущей силой в достижении положительного результата!

Для лечения каких болезней используется езда на лошади?



Иппотерапия показана людям с проблемами ментальной сферы и используется в лечении таких тяжелых, практически неизлечимых заболеваний, как синдром Дауна, ранний детский аутизм, синдром дефицита внимания, олигофрения, гиперактивность и др. Особенно эффективна иппотерапия при самых различных нарушениях опорно-двигательного аппарата, возникших вследствие параличей например, детский церебральный паралич. Иппотерапия предписывается пациентам с неврологическими нарушениями различной этиологии, поражением органов чувств – слепота, глухота. Особенно рекомендуется детям с врожденными мозговыми нарушениями, посттравматическими и поствоспалительными и дегенеративными неврологическими симптомами и в качестве послеоперационной реабилитации. Наблюдаемые терапевтические эффекты напрямую связаны с чудесным, уникальным свойством иппотерапии одновременно оказывать положительное воздействие на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферу человека.



Противопоказания для применения иппотерапии



При первом визите обязателен осмотр врача-невролога, где выясняется диагноз, возраст, уровень психофизических возможностей, наличие или отсутствие противопоказаний. Затем, исходя из состояния здоровья, подбирается индивидуальная программа занятий



Абсолютными противопоказаниями

для занятий являются гемофилия, врожденная ломкость костей, неоперабельная онкология; гидроцефалия; эпилептиформные синдромы; любые заболевания в остром и подостром периодах, особенно сердечно-сосудистые, неврологические, психические.

Относительные противопоказания –

страх перед животным, невозможный преодолеть никакими способами, некоторые хронические воспалительные заболевания. С особым вниманием следует относиться к наличию болезней почек, диабета, повреждений и некоторых заболеваний поясничного отдела позвоночника,.

Предостережения –

предписание врачей о запрете пациенту ездить с опущенной вниз головой; необходимость опорожнить мочевой пузырь перед занятием; необходимость заниматься сидя на мягкой подстилке, и т.д. и т.п.

Какие лошади пригодны для иппотерапии?

Для иппотерапии подходят лошади любой породы. Однако предпочтение отдается простым и беспородным, так как они добронравные, спокойные, здоровые, хорошо обучаемые, внимательны к всаднику, обладают покладистым и преданным характером. Их дополнительно подготавливают: учат не бояться резких звуков, криков, плача, музыкальных инструментов, детских игрушек. Приучают к спортивному инвентарю. Для иппотерапии подходят только кобылы, которые уже жеребилились, потому что у них есть материнский инстинкт. По росту лошади выбираются не слишком высокие, чтобы инструктору было легко с ними работать. Для детей до шести лет годятся маленькие лошади — 150 см в холке. Но это не должны быть пони, так как у них намного более быстрый ритм шага. Еще лошадь не должна бояться щекотки, спокойно реагировать на прикосновения, чтобы не препятствовать сидящему на ней всаднику поворачиваться во все стороны, ложиться ей на круп или садиться задом наперед.

Под большими лошадьми очень спокойны, — рассказывают тренера-инструкторы по иппотерапии. Связано это с тем, что в табунах жесткая иерархия, и жокаку подчиняются всегда. Человека же лошадь изначально воспринимает как жокаку. Если у человека есть отклонения в здоровье, то он автоматически переводится в ранг жеребенка, т.е. «включается» охранная функция, которая работает до тех пор, пока человек снова не станет жокаком. По развитию интеллекта лошадь опережает собаку и находится на пятом месте (на первом месте — дельфин).

Кто может стать инструктором по иппотерапии для работы с детьми?

Требования к таким специалистам довольно высокие. Прежде всего, инструктором по иппотерапии может стать только человек с высшим образованием — медицинским, педагогическим. Второе требование — навыки верховой езды. И не просто любительского уровня, а профессионального. Ведь, занимаясь с ребенком, инструктор должен знать биомеханику движений лошади и понимать, что в этот момент происходит с пациентом, сидящим верхом, предугадать какие-то моменты и если надо — предотвратить. И, наконец, он должен иметь знания и опыт детского психолога. Известные специалисты по иппотерапии прошли обучение при Тбилисской медицинской академии, признанной в Европе и ежегодно проходят курсы повышения квалификации

Во время занятий дети взаимодействуют с одной и той же лошадью?

В иппотерапии есть правило: одна и та же лошадь, один и тот же инструктор, одинаковое время и место. Поскольку дети с ограниченными возможностями все-таки не вполне здоровые, им важно, чтобы было поменьше отвлекающих и меняющихся факторов. А к лошади они не просто привыкают, а привязываются!

Методика проведения иппотерапии

В процессе занятий участвуют:

- коновод, который ведет лошадь и отвечает за безопасное поведение животного;
- инструктор, который идет рядом с лошадью и проводит занятие



Задача инструктора — показать, как делается упражнение, помочь маленькому пациенту, поддержать, похвалить...

Как часто следует заниматься иппотерапией?

Сеанс иппотерапии в среднем не должен превышать 20 минут, проводится регулярно два раза в неделю, около двух месяцев (15-20 занятий). Чаще заниматься иппотерапией не рекомендуется, так как на следующий день после занятий организм воспринимает всю информацию, и она постепенно становится навыком. Как правило, занятия проходят без седла, чтобы обеспечить пациенту прогревание и эффект массажа. Сам всадник не участвует в процессе управления лошадью, в этом ему помогают тренер-инструктор и коновод под врачебным присмотром.

Какую одежду выбрать для занятий иппотерапией

Для занятий иппотерапией подойдет обычный костюм для верховой езды. Его вполне может заменить свободная одежда, которая не должна туго обтягивать тело или давить на бедра, таз или живот. Куртка не должна быть слишком длинной, чтобы всадник не смог сесть на ее полы. Молнии, пуговицы или застежки на куртке должны быть застегнуты, иначе свободно болтающиеся части одежды будут отвлекать внимание и лошади и всадника. В лечебной верховой езде для всадников, у которых ноги работают достаточно хорошо, используются высокие сапоги, плотно облегающие ногу, без молнии с внутренней стороны ноги. Всадникам с моторными нарушениями лучше использовать высокие ботинки со шнуровкой. Важно, чтобы обувь была с гладкой нетолстой подошвой и небольшим каблуком.

Медицинские критерии эффективности

Формирование правильного двигательного стереотипа, укрепление и поддержание мышечного тонуса

Восстановление координации движений, выработка навыка равновесия и ориентации в пространстве

Улучшение психоэмоционального состояния, повышение уровня самооценки личности, формирование личности

Улучшение гармоничного восприятия окружающего мира, социализация



«Лошадь гораздо щедрее, чем человек, одарена инстинктами и физиологическими чувствами. Слышит лошадь лучше кошки, обоняние у нее тоньше собаки, она чувствительнее к ходу времени и переменам погоды... Нет ей равного на земле животного».

А.И.Куприн

Иппотерапия — это не дело одного дня, а целая система тренировок и занятий, поэтому тем, кто собрался ее использовать, лучше запастись терпением. И результат обязательно появится.



*"Порой следует верить,
что невероятное возможно.
И даже более того –
Что оно случится с нами"*

Клаус Дж.Джоул



Участие в иппотерапевтических программах дает ребенку-инвалиду ребенку и членам его семьи возможность помимо эффекта физической реабилитации, побывать в новой ситуации, открывающей ему и членам его семьи перспективы жизни, а не выживания.



*Болезнь чёрной птицей закроет Свет
И скажет Свободе и Жизни - нет.
Любовь и Надежда смогут всегда,
Сказать Здоровью и Счастью - ДА!
Прислушайся к Миру, к Небу, к Земле.
Путь верный Природа подскажет тебе.
Хранит для людей она много чудес,
В недрах Земли и в пространстве Небес.
На помощь послала она лошадей
Дарить здоровье среди людей.
На трудном и важном леченья пути
Свободу движенья дано им нести.
Движенье для тела, ума и души
Почувствуй его и за ним спеши.
В душе веру в чудо свято храня,
Прими Дар здоровья из сердца Коня!*

Спасибо за внимание!



**Учреждение здравоохранения
«Могилевский специализированный
Дом ребенка для детей с органическим
поражением центральной нервной
системы с нарушением психики»**

**ул. Сурганова, 71, 212010,
г. Могилев, Республика Беларусь
Тел. 8 (0222) 279312, 279443
E-mail: domik@mogilev.by**

**Городской кабинет
паллиативной помощи детям
города Могилева и Могилевского района
Тел. 8 (0222) 744648, 744713
E-mail: domikdomik2014@mail.ru**