

ИППОТЕРАПИЯ: ИСТОРИЯ, ОСОБЕННОСТИ, ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДИКИ

Иоффе С.Н.

*Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В работе представлены основные направления иппотерапии, приведен краткий обзор истории возникновения и становления иппотерапии как направления медицинской реабилитации и лечебной физической культуры.

Ключевые слова: иппотерапия, лечебная верховая езда, аллюры, двигательные функции, двигательная сфера, опорно-двигательный аппарат, координационные способности.

Иппотерапия – это метод реабилитации посредством лечебной верховой езды (далее ЛВЕ). Механизм воздействия иппотерапии на организм человека тот же, что и у любой формы ЛФК.

В сущности, иппотерапия – это форма лечебной физкультуры (ЛФК), где в качестве инструмента реабилитации выступает лошадь, процесс верховой езды и физические упражнения, выполняемые человеком во время верховой езды [2].

Лечебный эффект достигается за счет естественных циклических вибраций, возникающих в процессе верховой езды.

Точкой отсчета начала истории развития иппотерапии следует считать 1950 год. Год XV Олимпийских игр в Хельсинки, где второе место было завоевано датчанкой Лиз Хартелл, которая была тяжело больна полиомиелитом. Ее лечащий доктор, видя депрессивное состояние своей пациентки (в прошлом спортсменки-конницы) и отчаявшаяся в медицинских средствах борьбы с тяжелым недугом, в порядке эксперимента в течение целых 9 лет сажала бывшую конницу на лошадь. Результат оказался сенсационным: девушка смогла не только добиться почти полного излечения, но одержать победу на Олимпийских играх.

Уже в 1953 году в Норвегии был создан первый в мире специальный Центр лечебной верховой езды (иппотерапии) для детей-инвалидов. Затем Центры по иппотерапии стали открываться во многих странах мира. На сегодня в США их уже более 1000, в Великобритании более 700. Во Франции занимаются подготовкой профессиональных специалистов по иппотерапии: открыт факультет иппотерапии в Парижском университете спорта и здоровья.

В Тбилиси в Грузинской медицинской академии открыта кафедра ЛФК и райттерапии. Вопросам иппотерапии был посвящен специальный конгресс в Гамбурге в 1982 году. Метод лечения признан Немецкой физиотерапевтической ассоциацией (Deutscher Verband für Physiotherapie - Zentriverein der Krankengymnasten) [1].

Цель исследования – изучение основных направлений, методик и опыта практической деятельности ведущих специалистов в иппотерапии.

Методы применяемые в работе: анализ научно-практической и методической литературы по данной проблематике.

Благоприятное влияние верховой езды на организм заключается в активизации двигательной и дыхательной функций, кровообращения, улучшается координация движения, увеличивается концентрация внимания.

На шагу (основном аллюре, применяющемся в иппотерапии) лошадь совершает около 110 разнонаправленных колебательных движений, передающихся спиной лошади при ее движении на позвоночник, суставы и окружающие их ткани наездника.

Сокращения мышц спины лошади, оказывают массирующее мягкое разогревающее (температура лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. При оптимальной нагрузке вокруг позвоночника создается сильный мышечный корсет, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ в межпозвонковых дисках.

Круг заболеваний, при которых применяют лечебную верховую езду, очень широк:

- детский церебральный паралич;
- нарушения со спастическими и гипотоническими компонентами, наряду с нарушениями правильной двигательной активности туловища, головы, рук и ног;
- нарушения двигательной сферы в результате вялых параличей, полиомиелита;
- заболевания опорно-двигательного аппарата, сколиозы 1-2 степени, остеохондроз;
- психические заболевания – аутизм, неврозы, некоторые формы шизофрении, афазия, задержка психического развития;
- умственная отсталость – олигофрения, синдром Дауна, и др.;
- прекрасно поддаются реабилитации с помощью ЛВЕ болезни, которые традиционно принято относить к так называемым «болезням регуляции»: желудочно-кишечные заболевания и болезни системы кровообращения, в том числе постинфарктные состояния (с середины 3-го тренирующего этапа 2-й фазы физической реабилитации), артериальная гипертензия 1 и 2 степеней;
- грыжи, если не беспокоят клинические признаки;
- потеря зрения, потеря слуха;
- эпилепсия (при редких припадках);
- отсутствие конечностей;
- различные нарушения социальной адаптации;
- послеоперационная реабилитация

Иппотерапия воздействует на организм посредством двух основных факторов: психогенного и биомеханического.

Соотношение удельного веса этих механизмов в каждом отдельном случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии.

Так, при лечении неврозов, ДЦП, умственной отсталости, детского аутизма, основным воздействующим фактором является психогенный, а при лечении постинфарктных пациентов, пациентов с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами и т.д. ведущим фактором воздействия оказывается биомеханический, хотя ни в одном из этих случаев не следует недооценивать ни один из факторов, т.к. иппотерапия – это метод, оказывающий одновременное воздействие на физическое и психо-эмоциональное состояние занимающегося.

Психогенный фактор предполагает ряд функций, а именно:

1. Психофизиологическая функция. Взаимодействие с лошадью может снимать стресс, улучшать эмоциональное состояние, нормализовать работу нервной системы.

2. Психотерапевтическая функция. Взаимодействие с лошадью может существенным образом способствовать гармонизации межличностных отношений человека и животного.

3. Реабилитационная функция. Контакты с животными являются дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, способствующим как психической, так и социальной ее реабилитации.

4. Функция удовлетворения потребности в компетентности.

5. Функция самореализации. Раскрытие своих потенциальных возможностей

6. Функция общения. Общение с лошадью на языке эмоций исключает боязнь ребенка показаться смешным, неловким, что характерно для человеческого общения.

Биомеханический фактор выполняет следующие функции:

1. Влияние колебаний, возникающих и идущих от спины движущейся лошади в трех взаимоперпендикулярных плоскостях. Колебания имеют среднюю амплитуду и навязываются больному, будучи разными при разных аллюрах. Удержание тела больного на лошади во время движения обуславливается ритмичными колебаниями, которые вызывают поочередное напряжение и относительное расслабление мышц туловища.

2. Биомеханический фактор способствует созданию у больных новых рефлексов, развитию равновесия, координации движений. Развитие равновесия сопровождается в человеческом организме развитием симметрий, а именно симметричного развития мышц туловища, конечностей, суставно-связочного аппарата, т.е. всего опорно-двигательного аппарата, а также симметричных внутренних органов. Развитие равновесия играет решающую роль при лечении некоторых форм сколиоза (нефиксированных), начальных формах

остеохондроза, при асимметричных конечностях и асимметрично развившихся в связи с этим мышцах.

Движение разными аллюрами, когда всадник сидит на лошади, предъявляет к всаднику, его организму серьезные требования (к уровню координации движений и поведению в целом).

Что касается медицинских критериев влияния иппотерапии на организм, то можно выделить следующие:

а) происходит укрепление и тренировка мышц тела человека, причем особенностью воздействия является то, что происходит одновременно тренировка слабых мышц и расслабление спастичных;

б) происходит улучшение равновесия. Этот эффект достигается из-за того, что во время ЛВЕ всадник стремится сохранить равновесие на протяжении всего занятия;

в) улучшается координация движений и пространственная ориентация. Лечебная езда дает полноценное ощущение движения тела в пространстве, дает возможность почувствовать работу своих мышц;

г) улучшается психо-эмоциональное состояние, повышается уровень самооценки личности. Будь то ребенок или взрослый, человек начинает ощущать себя не больным и слабым, каким он чувствует себя в обычной жизни, а всадником, который управляет большим и сильным животным, которое слушается и выполняет его команды, это придает ему уверенность в себе.

К социальным критериям относятся:

а) улучшение коммуникативных функций занимающихся. Этот результат достигается за счет того, что во время занятий, занимающиеся общаются, и действуют совместно с иппотерапевтом и друг с другом.

б) посредством улучшения физического, психо-эмоционального состояния иппотерапия способствует улучшению эффективности и качества процесса социализации личности реабилитируемого;

в) проведение соревнований по конному спорту среди лиц с особенностью развития способствует повышению уровня самооценки самого себя, своих возможностей и своего потенциала. Проведение таких соревнований также способствует изменению отношения общества к людям с ограниченными возможностями. Видя всадника на лошади, люди видят в нем именно всадника, а не человека с проблемами;

г) за счет совместной деятельности иппотерапия способствует интеграции детей и взрослых с особенностями развития в общество, расширяет горизонты их возможностей, помогая преодолевать барьеры инвалидности [2].

Первый этап занятий лечебной верховой ездой направлен на активизацию уровня полевой реактивности (этот уровень участвует в решении базальных задач адаптации организма к внешнему миру), что обеспечивает возможность формирования навыков управления телом.

Страх высоты и большого животного, которые обеспечиваются инстинктом самосохранения, заставляют ребенка самостоятельно искать выход из деструктурирующей ситуации (которым является необходимость постоянного поиска равновесного положения тела во время верховой езды). В результате происходит активизация моторной (двигательной) регуляции, биоритмизация вегетативных функций организма ребенка: изменение частоты сердечных сокращений, скорости протекания нервных процессов, температурных и мышечно-суставных ощущений.

Таким образом, коррекционная работа на этом этапе направлена на активизацию произвольного уровня психической регуляции. Особенность этого этапа состоит в том, что инструктор не дает никаких указаний ребенку. В его задачи входит лишь создание необходимых условий для получения ребенком нового эмоционального, двигательного и перцептивного (воспринимающего) опыта.

Второй этап строится на основе навыков и автоматизмов – за счет накопления ребенком поведенческих привычек, связанных с иппотерапевтическими занятиями. При этом базовые уровни продолжают играть важную роль в приобретении новых навыков. На этом этапе вводятся новые исходные положения, связанные с префронтальной ездой (лежа животом на шее лошади, лежа спиной на крупе лошади). Большую часть времени задействуются произвольные когнитивные (познавательные) функции (восприятие, произвольное внимание и запоминание, пространственные представления на уровне тела и взаимоотношения тела и внешних объектов).

Третий этап отличается от предыдущего большей динамичностью смены заданий. Во время его решалась задача по подготовке ребенка к переходу на следующий уровень, на котором закрепляются старые и формируются новые моторные навыки удержания равновесного положения тела (за счет введения разнообразных исходных положений езды). Активизируется обонятельное, слуховое и зрительное восприятие, развиваются внимание и память. По-прежнему ребенок усваивает свои ощущения на произвольном уровне. Инструктор предлагает ему прислушиваться к цокоту копыт лошади по разному виду грунта, к звукам, издаваемым ею и другими лошадьми, обращает внимание ребенка на масть лошади и сравнивает ее с мастью других лошадей. Показывает ребенку разные части тела лошади, называет их и предлагает до них дотянуться, потрогать.

Четвертый этап направлен на закрепление двигательных навыков, расширение возможностей произвольного управления собственным телом, коррекцию пространственных представлений на уровне взаимоотношения тела и внешних объектов, развитие способности к вербализации пространственных представлений и сенсорных возможностей. Лишь на этом этапе работы мы включаем задания, связанные с произвольной психической активностью в сфере моторной регуляции. Основной характеристикой этого этапа работы

является «выход» индивида «за пределы собственного тела». На этом этапе становится наиболее важной задача активизации дистантных анализаторных систем (зрение, слух, обоняние) и представлений, связанных с освоением пространства за пределами собственного тела, актуализируется речевая функция. Вводится езда рысью.

Пятый этап отвечает за активизацию эмоционального контроля, приобретение новых двигательных навыков, связанных с посадкой в седло и обучением самостоятельной посадке с земли или с низкой подставки, вербализацию пространственных представлений и развитие импрессивной речи и мышления. Когнитивные функции, задействованные на данном этапе, носят конкретный характер (опора в выполнении заданий на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, употребление речи как средства удовлетворения потребностей).

Шестой завершающий этап направлен на развитие уровня эмоционального контроля, приобретение новых двигательных навыков, связанных с управлением лошадью, закреплением навыков самостоятельной посадки на лошадь, обучением езде облегченной рысью. На этом этапе осуществляется вербализация сложных пространственных представлений, развитие речи и мышления. Это завершающий этап иппотерапевтической программы, отличительной стороной, которого является активизация произвольной когнитивной регуляции, включающей анализ и синтез собственных представлений, сопоставление их с представлениями других, введение сложных в грамматическом плане инструкций, установление причинно-следственных зависимостей (на материале управления лошадью) путем логических рассуждений [5].

Регулярные занятия иппотерапией благотворно влияют на весь организм человека в целом, нормализуя деятельность центральной нервной системы. Особенно эффективной ЛВЕ оказалась в реабилитационной практике с детьми, страдающими такими тяжелыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, ранний детский аутизм, синдром Дауна, где основным рычагом воздействия является психоэмоциональный фактор.

Иппотерапия оказывает положительное воздействие на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферу занимающегося.

ЛВЕ помогает улучшить кровообращение в зоне поражения, укрепить ослабленные мышцы, нормализовать мышечный тонус, выработать навык равновесия и координации движений в пространстве, активизировать работу физиологических процессов в организме.

Кроме того иппотерапия способствует созданию мотивации самостоятельно стоять и ходить, что у многих ослаблено или отсутствует. А так же в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из иппотерапевтической среды в повседневную жизнь.

А радость детей, обремененных тяжелым заболеванием и отсутствием полноценного общения и игр со сверстниками, при встрече с этими красивыми животными, общение с ними сложно переоценить!

Литература

1. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. - Москва, 2000.- 254с.
2. Джосвик, Ф. Пособие по терапевтической верховой езде: вопросы и ответы / Ф.Джосвик. – М: МККИ, 2000.- 268с.
3. Особенности применения средств иппотерапии с учетом эндэкологического статуса организма детей и подростков / Т. Е. Терешкова [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2015.- 37с.
4. Максимова, М. В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста. – Москва. - 2005.