

Лисак Д.Д., Рудяшко Н.В.

студенти;

Поліщук Т.В.

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ ІПОТЕРАПІЇ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Актуальність: у сучасному світі кожна дитина потребує помірного фізичного навантаження, завдяки якому підтримується правильний розвиток опорно-рухового апарату та моторних функцій організму. Іпотерапія навчає дітей соціальності через навчання з тваринами, що є важливим аспектом життя кожної дитини.

Мета: вивчити вплив іпотерапії на дітей різних вікових категорій шляхом анкетування та проведення курсу занять.

Завдання: провести анкетування та дослідити результати.

Об'єкти: об'єктом дослідження була група дітей різних вікових категорій.

Методи: анкетування було засновано на вивченні індивідуального впливу іпотерапії на кожного учасника.

Результати: спостерігаються значні покращення стану здоров'я та духовного стану у досліджуваних.

Історія іпотерапії бере початок з часів Давньої Греції, та згадується ще у письмових працях Гіппократа, проте наукове вивчення впливу іпотерапії на організм та здоров'я людини почало вивчатися у кінці XIX.

Вперше дану дисципліну почали використовувати у Германії, Австрії та Швейцарії. Лікування починалося з направлення лікаря-фізіотерапевта, а увесь курс проводився під наглядом як лікаря, так і коноводу, задля нагляду ефективності даної методики для організму людини та її безпеки [5].

Іпотерапія – це фізіотерапевтичний метод реабілітації шляхом лікувальної їзди верхи на коні та виконанням терапевтичних вправ, який відноситься до галузі нетрадиційної медицини.

Даний вид нетрадиційної медицини може використовуватися у багатьох напрямках та охоплює великий діапазон захворювань – як хронічних, так і придбаних (наприклад: розсіяний склероз, сколіози, остеопорози, серцево-судинні захворювання (інсульти нижніх кінцівок), різні форми артрити, поліомієліту, як реабілітація після хірургічних операцій). Особливий вплив іпотерапії помітний у дітей з діагнозом церебральний параліч (ДЦП), ранній дитячий аутизм, олігофренія [5; 6]. Даний вид нетрадиційної терапії також не заперечує проходженню курсу для здорових дітей та дорослих.

Охорона здоров'я України та Асоціація лікарів у галузі педіатрії, фізіотерапії вважають безпечним початок терапії шляхом лікувальної їзди верхи дітям з 3-х місячного віку разом із коноводом та під наглядом

фізіотерапевту, та психолога-інструктора, а вже з 2-3 років – самостійно сидіти у сідлі та виконувати необхідні вправи під наглядом спеціалістів [3, с. 157].

Ефективність даного методу полягає як у фізичному, так і психоемоційному впливі, що обумовлюється двома факторами:

1. *Біомеханічний фактор* – вплив ритмічних рухів і температури тіла коня (на 1,5 С° вище за температури людини) на органи та системи органів дитини. Рух м'язів коня у трьох площинах надає масажний та розігрівачий ефект на м'язи ніг, сідниць та органів малого таза вершника шляхом почергового напруження вона відчуває захищеність та довіру до коня, а тренування виробляють силу волі. та розслаблення певних груп м'язів. Це забезпечує покращення циркуляції крові, тону м'язів, усуненню гіперкінезів та підтримання правильної пози опорно-рухового апарату. Постійні ритмічні коливання коня забезпечують вироблення нових рефлексів, направлених на підтримання рівноваги та координації рухів, що є ефективним методом лікування дітей, хворих на ДЦП, сколіоз та інші розлади рухового апарату.

2. *Емоційний фактор* – психологічний контакт вершника з твариною, відчуває її силу та емоційне поле, яке виникає під час контакту. Таким чином, це емоційне поле стає своєрідною субстанцією, яке наповнює духовність дитини. Під час терапії з самого малку дитина вчиться не тільки сили волі, але й соціальності через довіру до тварини. Даний фактор має місце у лікуванні дітей, хворих на аутизм, шизофренію, психічні розлади, синдром Дауна, олігофренію тощо [2, с. 70].

Вплив наведених вище двох основних факторів можна розглянути у наступному проведеному дослідженні:

Була взята вибірка 20 дітей різних вікових категорій: віком від 3 до 8 років, підлітків віком від 11 до 15 років та від 16 до 18 років.

Для кожної вікової групи проводилося по 2 заняття з іпотерапії протягом двох тижнів, які включали: дихальну гімнастику, розігрівачі, розслаблюючі, зміцнюючі вправи для мускулатури спини, живота, хребта та м'язів нижніх кінцівок, а також вправи на розвиток рівноваги, координації, уваги та влучності (попадання в мішень) [1, с. 55; 4].

До та після курсу іпотерапії було проведено об'єктивний та суб'єктивний огляд дітей.

Об'єктивно: (мал. 1а)

1. скутість, сором'язливість дитини в емоційному плані;
2. еластичність сухожилля та зв'язок;
3. здатність підтримувати рівновагу;
4. рівень уваги;
5. рівень артеріального тиску, частота пульсу (до та після кожного заняття);
6. сутулість;
7. напруженість м'язів спини;

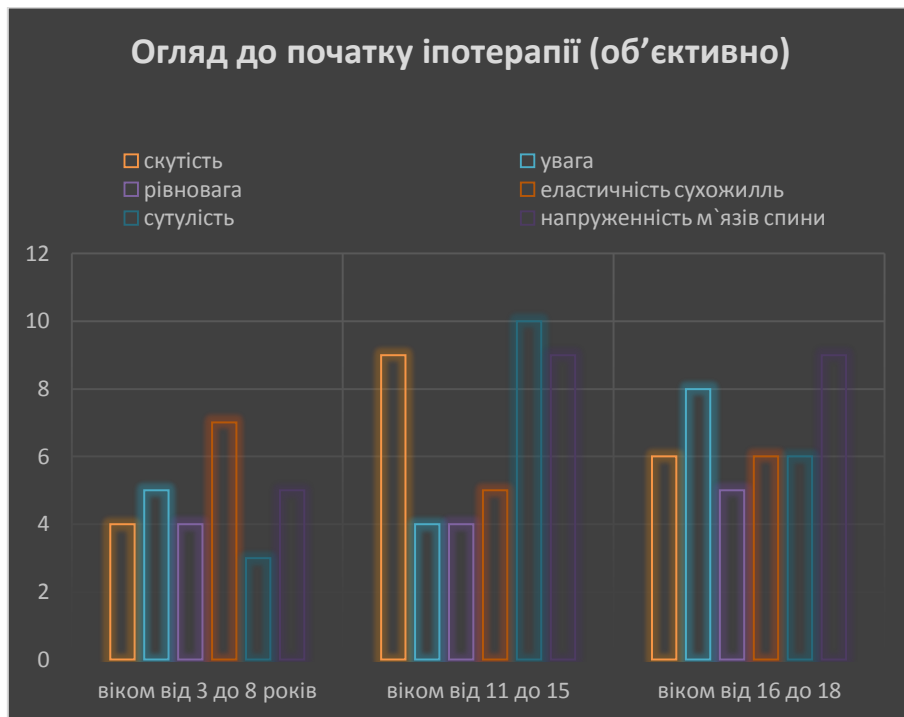


Рис. 1а.

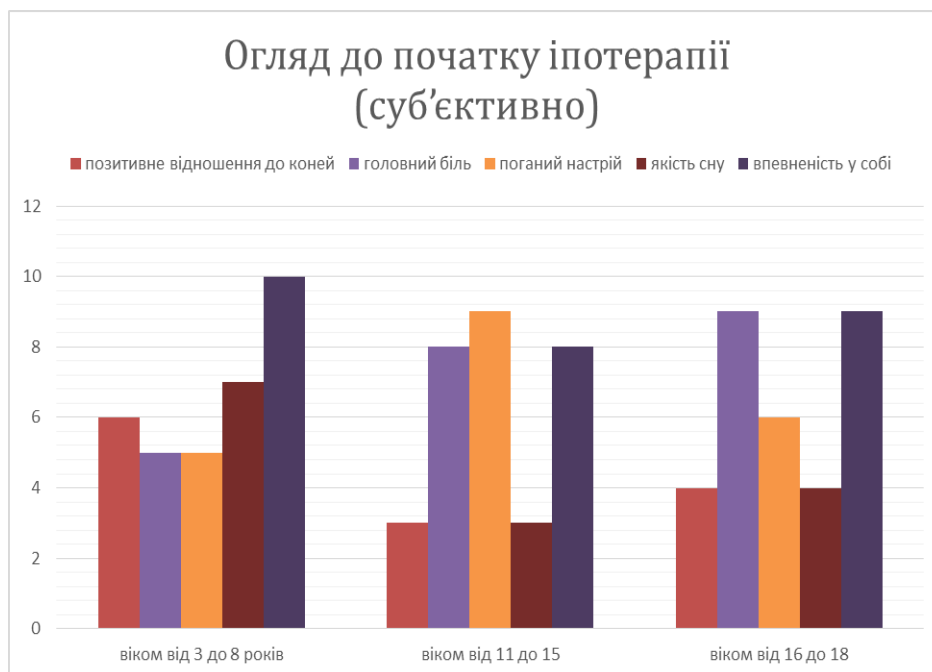


Рис. 1б.

Суб'єктивно: (мал. 1б)

1. анамнез життя: наявність серцево-судинних захворювань, патологій опорно-рухового апарату, психологічних захворювань;
2. скарги на момент опитування та взагалі;
3. відношення до спілкування з конями (негативне, нейтральне, позитивне);
4. якість сну;
5. впевненість у собі;

За результатами огляду можна зробити висновок, що вплив іпотерапії на здоров'я та розвиток дітей має велике значення. Після проходження короткого курсу лікувальної їзди верхи у дітей усіх вікових категорій зафіксовані зміни як фізіологічного, так і психоемоційного стану.

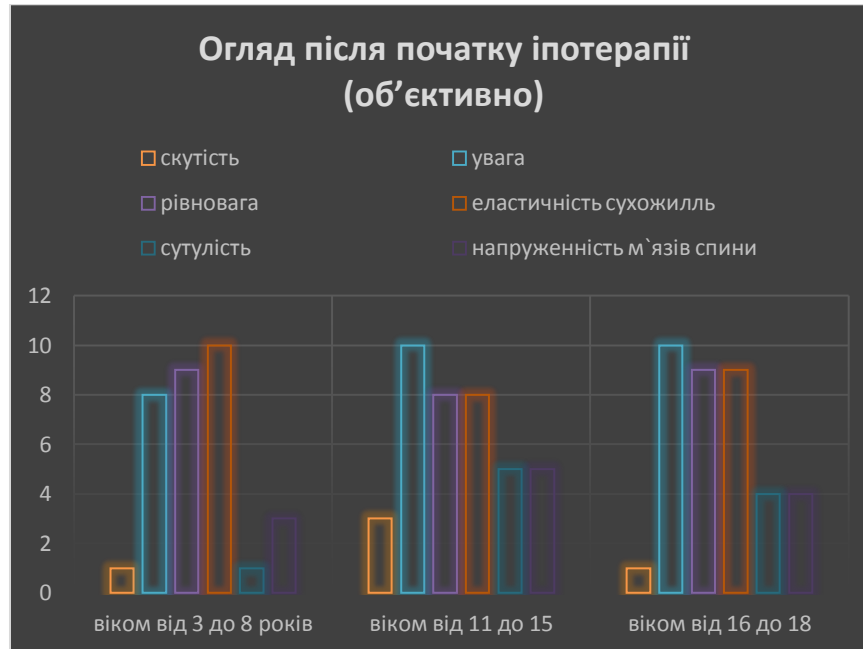


Рис. 2а.

Висновки. Об'єктивно (мал. 2а): помітно покращився рівень уваги та рівноваги, координація рухів стала чіткіша, еластичність сухожилль та моторика суглобів і кінцівок збільшилася, спастичність м'язів спини не спостерігалася, що у свою чергу призвело до покращення постави та усуненню сутулості багатьох дітей. Спостерігалася нормування артеріального тиску та зменшення аритмії (у гіпотоніків та людей із вадами серця).

Суб'єктивно (мал. 2б): покращення якості сну, позитивне ставлення до спілкування з конями; у дітей зі скаргами на головну біль, носову кровотечу та болі у серці покращилося самопочуття, зафіксовано також позитивний вплив іпотерапії на дітей із сколіозом.

У віковій групі від 3 до 8 років зміни спостерігаються найбільше: діти стали впевненіше у собі, кожен проявляв велику зацікавленість у продовженні спілкування з конями, покращилася увага.

У віковій групі від 11 до 15 років помітно збільшилася впевненість у собі, зникла скутість у поведінці, значно підвищилася еластичність та моторність колінного, стегнового та гомілкового суглобів нижніх кінцівок, покращилася здатність тримати рівновагу, якість сну збільшилася. У підлітків з синдромом ВСД стабілізувався артеріальний тиск, зменшилася частота носових кровотеч та запаморочень.

У віковій групі від 16 до 18 років у першу чергу покращилася постава, збільшилася еластичність сухожилль нижніх та верхніх кінцівок, у дівчат з діагнозом дисменорея зафіксовано зменшення больових відчуттів.

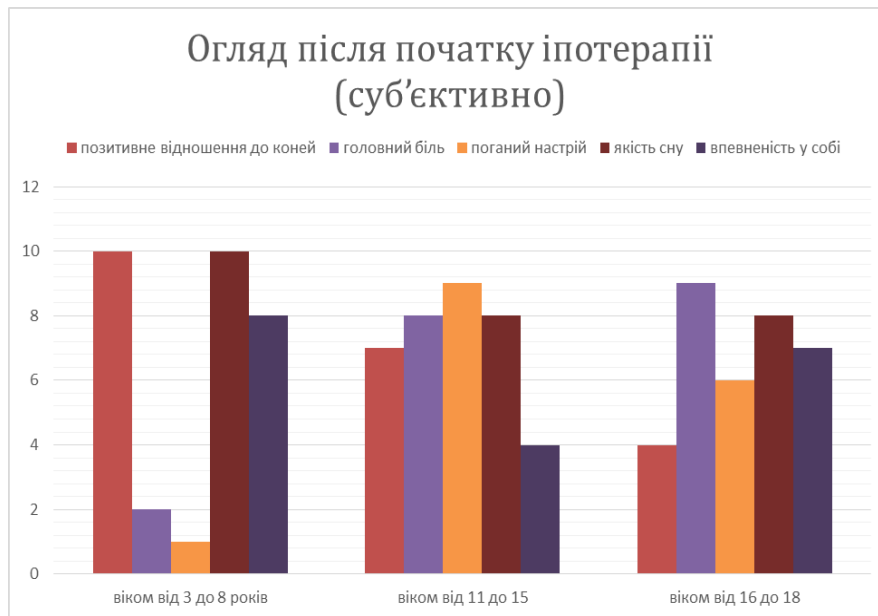


Рис. 2б.

З боку психоемоційного стану у всіх дітей було помічено стабілізацію настрою (в бік гарного настрою) після спілкування з конями, збільшення впевненості у собі, тренування сили волі шляхом переступання через власні страхи та сумніви, що у свою чергу може мати психосоматичний вплив.

Список використаних джерел:

1. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 55 с.
2. Смолянинов А.Г. Иппотерапия – К., 2010. – 70 с.
3. Харчук Ю. Иппотерапия и коневодство. – Феникс, 2007. – 157 с.
4. Иппотерапия для детей и взрослых. URL: <https://tutknow.ru/psihologia/11430-ippoterapiya-dlya-detey-i-vzroslyh.html>
5. Дневник иппотерапевта: Упражнения в иппотерапии. URL: http://www.nakone37.ru/hippotherapy_38_upragneniya_v_ippoterapii.htm
6. Иппотерапия (лечебная верховая езда) – история метода, лечебные эффекты, показания и противопоказания, упражнения на лошади, лечение ДЦП и аутизма у детей, иппотерапия инвалидов. URL: <https://www.tiensmed.ru/news/ippoterapia-ab1.html>
7. Что такое иппотерапия и почему она полезна детям? URL: <http://www.o-krohe.ru/zdorove/ippoterapiya/>
8. Иппотерапия для детей: чем полезна и кому показана. URL: <https://vse-pro-detey.ru/ippoterapiya-dlya-detey-chem-polezna-i-komu-pokazana/>