

Радченко М.В.

студентка,

Харківський національний медичний університет

ІПОТЕРАПІЯ ЯК ОСОБЛИВИЙ МЕТОД ЛФК

Використання іпотерапії, як методу ЛФК поступово набуває поширення в країнах світу. Вагомий вплив на розвиток цієї галузі терапії має велика кількість людей з обмеженими можливостями, які найбільше потребують такого виду лікування. В галузі лікувальної гімнастики вже багато років коні і фізіотерапевти йдуть поруч, наприклад, у випадках важких травм, нещасних випадків, а також появи в дітей та дорослих спастичного паралічу.

В останні 30-40 років лікування верховою їздою успішно розвивається. Зародившись в Скандинавських країнах, іпотерапія стала швидко поширюватися по всьому світу. У класичній теорії їзди верхи прийнято положення тіла, при якому вершник сидить на обох сідничних горбах тазового пояса нижніх кінцівок. Спина коня, який йде, передає біомеханічні імпульси в трьох взаємно перпендикулярних площинах, які багато в чому ідентичні звичайній ході здорової людини, а саме: компонент динаміка – статика, компонент зсуву центру тяжіння, ротаційний (обертальний) компонент. Тобто поступальні рухи коня, періодично змінюючи навантаження на м'язи тулуба и кінцівок вершника. Це є природним елементом тренування опорно-рухового апарату людини.

При прямолінійній їзді вертикальне положення тіла людини в просторі збалансовано протилежно спрямованою взаємодією м'язів - згиначів і розгиначів щодо рухів коня. Подовження кроку коня викликає реакцію згиначів тулуба пацієнта. При цьому м'язи живота, за умови збереження їх функції, автоматично скорочуються у відповідь на відчуття відставання тіла від руху коня. Коли крок коня стає меншим, у пацієнта складається відчуття падіння власного тіла на шию тварини, що свідчить про реакції розгиначів тулуба. Коли кінь йде прямолінійним рівномірним робочим кроком, таз рухається з боку на бік, що є керованим зміщенням центру ваги і викликає автоматичну реакцію подовження – скорочення м'язів тулуба пацієнта. Ступаючи вперед задньої лівою ногою, кінь опускає свій лівий бік, що призводить до

опускання лівого стегна пацієнта, внаслідок чого спостерігається подовження лівої сторони тулуба з одночасним скороченням правої [1].

Всі ці біомеханічні впливи є природною імітацією ходьби. М'язову напругу нижніх кінцівок можна регулювати за допомогою зміни ступеня опори на стремена: при сильній опорі ступінь напруги привідної групи м'язів – нижче, при слабкій – вище. Фіксація в стременах ступні створює можливість змінного навантаження на м'язи задньої і передньої груп гомілки при відносній фіксації гомілковостопного суглоба в положенні близькому до фізіологічного [2].

Людям з обмеженими інтелектуальними здібностями або аутизмом до вподоби прийдеться товариський та добрий характер тварини. Психостимулюючий вплив іпотерапії реалізується через ритмічні, плавні рухи коня, а також через тактильний та ментальний контакт з твариною. Безпосереднє спілкування людини з конем компенсує недостатність кількості позитивних емоцій, зменшують психічне напруження та елімінують деякі порушення, викликані захворюванням [3].

Іпотерапія відрізняється від лікувальної фізкультури тим, що здатна викликати у дітей сильну різноспрямовану мотивацію. З одного боку, дитина боїться великої тварини, вона не впевнена в собі, а з іншого боку – має бажання проїхатись верхи, погладити коня, навчитися ним керувати. Це бажання допомагає подолати страх, невпевненість у собі. У дитини підвищується самооцінка, змінюється ставлення до оточуючих. Мобілізуючи вольові зусилля, дитина вдосконалює виконання різних вправ, на коні, одночасно розвиваючи свої рухові навички [4].

На заняттях з іпотерапії пацієнт відчуває внутрішній комфорт, який часто недостатньо присутній при сеансі лікувального масажу в медичній установі. Індукування могутнього емоційного впливу заняттями ЛФК детермінує використання верхової їзди для корекції психоемоційних захворювань. Їзда верхи активно стимулює виділення так званої «подушки безпеки» нервової системи – ендорфінів. Дружні відносини між пацієнтом та твариною корегують проблеми в комунікативній сфері їх життя.

З моменту зацікавлення «спілкуванням» з конем починається процес навчання. Запам'ятовування амуніції коня сприяє розвитку пам'яті, а їзда верхи з закритими очима – розвитку орієнтації в просторі. Наукова база з проведених досліджень іпотерапії стверджує, що їзда верхи створює стійкий позитивний ефект в стані пацієнтів, і може бути доданий до комплексного лікування деяких захворювань опорно-рухового апарату, а

також захворювань, пов'язаних з порушеннями в комунікативній сфері людини. Подальші дослідження у даному напрямку перспективними і необхідними. Вони мають бути пов'язані з розробкою та застосуванням найбільш ефективних корекційно-оздоровчих програм з використанням методу іпотерапії при патологіях нервової системи та опорно-рухового апарату хворих.

Список використаних джерел:

1. Anita Shkedi. Equine Assisted Activities or Therapy: Towards a Future Curriculum. Thesis for the degree of Doctor of Education / University of Derby – 2015, 439 p.
2. Нероденко В.В. Біологічні основи спортивного тренування в кінному спорті. – Черкаси, 2009. – 412 с.
3. Вознюк С.І., Колісниченко О.Л. Роль і місце верхової їзди в лікуванні ДЦП // Матеріали II Всеукраїнського з'їзду фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Людина, спорт і здоров'я», Київ, 3-5 листопада 2008. – С. 93–94.
4. Райттерапія (катання на конях) в розвитку рухових навичок при дитячих церебральних паралічах / Н.І. Іонатамішвілі, Д.М. Цвєрава, М.Ш. Лорія [и др.] // Питання курортології, фізіотерапії і лікувальної фізичної культури. – 2002. – № 6. – С. 45–47.