

Оздоровительные методы и практики. Иппотерапия

«Катайтесь верхом – и будете здоровы, как лошади!» - Гиппократ



Работу выполнила
Студентка группы
УГИ-375503
Кристина Филипп

История

- Раненым Гиппократ прописывал верховую езду, дабы помочь им восстановить мышцы. Меланхоликам – чтобы они, катаясь, развеивали тёмные мысли и навевали светлые. А здоровым – для профилактики. К тому же на собственном опыте Гиппократ доказал, что общение с лошадьми способствует долголетию – если верить молве, отец медицины прожил 104 года.
- Ученые обратили внимание на необычный вид терапии лишь в самом конце XIX в., когда стали появляться первые масштабные и планомерные исследования ее воздействия на те или иные системы и заболевания человека.
- Как формализованная дисциплина иппотерапия оформилась совсем недавно — в середине XX в. в Европе.
- Подобные заведения и по сей день появляются во многих странах мира, а иппотерапия продолжает интенсивно развиваться.
- В России историю иппотерапии принято исчислять с начала 1990-х гг., когда при Московском ипподроме появился детский экологический центр «Живая нить»

История Лиз Хартел

- Датская конница Лиз Хартел была вынуждена оставить любимое занятие в связи с заболеванием - полиомиелитом. После нескольких лет занятий иппотерапией (под руководством норвежского врача-энтузиаста) спортсменка не только смогла вернуться в большой спорт, но и завоевала медаль на Олимпийских играх!
- После такого блестящего результата в Норвегии был открыт первый в мире Центр лечебной верховой езды для детей-инвалидов.

Лиз Хартел



Механизм лечебного действия иппотерапии

Эффективность иппотерапии обусловлена двумя основными факторами:

**Биомеханическ
им**

**Эмоциональн
ым**

- **Биомеханический фактор** представляет собой воздействие ритмических движений и температуры тела лошади на различные органы и системы взрослого или ребенка;
- **Эмоциональный фактор** – это мощное воздействие на чувственную сферу человека, позволяющее мобилизовать его волевую потенциал и с его помощью добиваться впечатляющих результатов.

Механизм лечебного действия иппотерапии

Эффективность иппотерапии
обусловлена двумя основными

факторами:

**Биомеханическ
им**

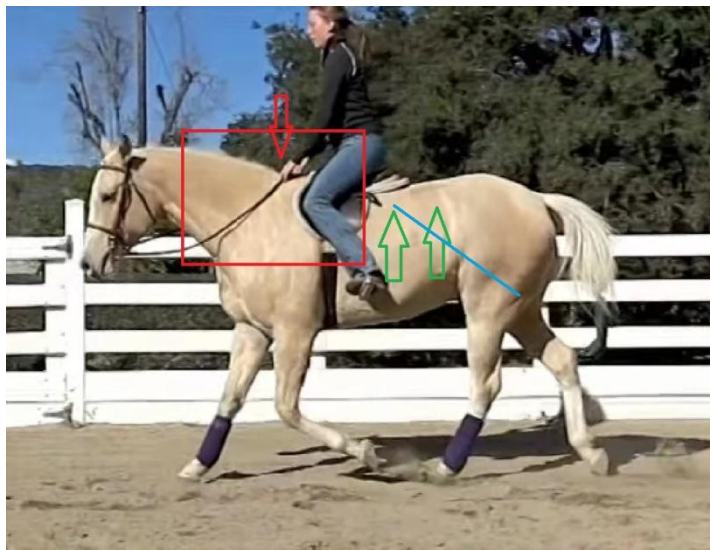
**Эмоциональн
ым**



Полезное терапевтическое действие биомеханического фактора иппотерапии обусловлено следующими механизмами:

- Колебания, идущие от спины движущейся лошади в трех плоскостях.
- Постоянные ритмические колебания, идущие от лошади, заставляют человека вырабатывать новые рефлексy, направленные на поддержание равновесия и координации движений.
- Нормализация обмена веществ с его перестройкой на оптимальный режим.
- Разогрев и массаж мышц тазового дна, ног и ягодиц, а также внутренних органов за счет плавных, но ритмических движений лошади, а также биологического тепла ее тела, приводит к нормализации мышечного тонуса и улучшению кровотока в органах и тканях.
- Имитация движений человека, идущего шагом, происходящая за счет колебательных движений ног и таза, расположенных на крупе лошади. Причем при движении лошади имитируются сложные трехмерные колебания в ногах и тазобедренных суставах, присущие обычному человеческому шагу.
- Задействование сразу всех мышц тела, поскольку даже для простого сидения на лошади во время ее движения шагом нужно сохранять равновесие.
- Физическая нагрузка на мышцы путем моторно-висцеральных рефлексов улучшает работу внутренних органов, тем самым профилактируя их заболевания.

Полезное терапевтическое действие биомеханического фактора иппотерапии обусловлено следующими механизмами:



Активизация
познавательной сферы

Работают все мускулы

Навык оценки
ситуации и влияния
на нее

Прилив бодрости



Осознание себя
частью природы

ЧТО ДАЕТ ИППОТЕРАПИЯ?

Снятие
заторможенности

Уменьшает чувство
тревоги

Развитие
самостоятельности



Лечебные эффекты иппотерапии

- Устраняет отрицательное воздействие гипокинезии;
- Нормализует и развивает физическую активность человека, делая его сильнее и выносливее;
- Способствует восстановлению утраченных или отсутствовавших моторных и психических функций и навыков;
- Обеспечивает реабилитацию и социализацию человека.



Лечебные эффекты иппотерапии

- Улучшается рефлекс на выпрямление туловища;
- Увеличивается объем и амплитуда движений в суставах, а в ранее неподвижных сочленениях появляется некоторая подвижность;
- Уменьшается патологический мышечный тонус;
- Уменьшается частота эпизодов и выраженность гиперкинезов (непроизвольных движений головой, конечностями и др.);
- Улучшается походка;
- Улучшается зрительно-моторная координация, то есть человек лучше ориентируется в пространстве и соотносит необходимые мышечные движения при видении предметов глазами (например, если ранее человек не мог соотнести необходимость поднять руку, чтобы не ушибиться о какой-либо высокий предмет, стоящий на пути, то после занятий иппотерапией такие нарушения корректируются практически полностью);
- Улучшается способность к удержанию равновесия и появляется симметричность в работе мышц тела;
- Устраняются блокады и контрактуры, а также нормализуется объем движений позвоночника, плечевого и тазобедренного пояса;
- Укрепляется мускулатура тела;
- Улучшается обмен веществ;
- И т. д.

Показания к иппотерапии у детей и взрослых

- *1. Неврологические синдромы:*
- Детский церебральный паралич;
- Нарушения после черепно-мозговых травм и инфекционных болезней ЦНС (например, [энцефалитов](#), нейросифилиса и т.д.);
- Травмы спинного мозга; и тд.
- *2. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата:*
- Нарушения осанки;
- Сколиоз;
- Пороки развития рук или ног;
- Состояния после ампутации рук или ног; и тд.
- *3. Коррекция моторики и развитие психических, социальных навыков при генетических заболеваниях:*
- Синдром Дауна;
- Синдром Ретта.
- *4. Другие расстройства психической и моторной деятельности:*
- Поражение [зрения](#) и [слуха](#);
- Нарушения походки и равновесия любого происхождения;
- Нарушение зрительно-двигательной координации движений;
- Расстройства чувствительной интеграции;
- Нарушения или задержка психомоторного развития (в том числе речевые расстройства);
- Неврозы;
- Шизофрения; и тд.
- Помимо этого, **взрослым людям показана иппотерапия в составе комплексного лечения следующих заболеваний:**
- Рассеянный склероз;
- Постинсультные осложнения;
- Постинфарктные состояния; и тд

Противопоказания к занятиям иппотерапией

- Аллергические реакции на шерсть, пот, запах лошади или на сенную пыльцу в шерсти;
- Острый период любых инфекционных заболеваний;
- Открытые раны, пролежни или порезы;
- Безудержный страх перед лошадью;
- Отслойка сетчатки;
- Повышенное внутриглазное давление;
- Состояния после операций (в течение 3 месяцев после хирургического вмешательства);
- Переломы костей (заниматься иппотерапией можно не ранее, чем через 6 месяцев после заживления перелома позвоночника, 3 месяца после перелома рук или ног);
- Вывих бедра;
- Болезнь Пертеса;
- Нестабильность шейных позвонков (C1-C2);
- Сколиоз поясничного отдела позвоночника (L1-L2);
- Острый период болезни Шейермана;
- Форма болезни Шейермана, охватывающая поясничный отдел позвоночника;
- И т. д.

Методы иппотерапии в разных странах

- **Терапия движением лошади.** Данная методика заключается в усаживании человека на спину лошади без седла, и последующем ее медленном перемещении по манежу шагом или неспешной рысью (фото 1).
- **Лечебная верховая езда.** Данная методика заключается в выполнении различных гимнастических упражнений, сидя на спине лошади без седла. Упражнения могут выполняться как при движении, так и на неподвижно стоящей лошади. Кроме того, для выполнения упражнений используются различные снаряды, такие, как круг, скакалка, тонкая и длинная палка и т. д. (фото 2).
- **Лечебная вольтижировка.** Методика заключается в выполнении акробатических трюков на лошади с целью развития координации движений, преодоления страха и выработки правильных моторных стереотипов (фото 3).
- **Психо- и лечебно-педагогический контакт с лошадью.** Данная методика заключается в выполнении требований инструктора для установления контакта с животным, например, поглаживание шеи, расчесывание гривы и хвоста, взятие за повод и ведение в поводу, самостоятельное управление животным и т.д. Метод применяется для совершенствования интеллектуальных, эмоциональных и познавательных навыков взрослого или ребенка (фото 4).

Терапия движением лошади



Лечебная верховая езда



Лечебная вольтижировка



Психо-лечебно-педагогический контакт с лошадью



Лошади для иппотерапии

Лошадей для иппотерапии подбирают по нескольким характеристикам:

- Нрав лошади;
- Экстерьер лошади;
- Лошади для иппотерапии должны иметь некрутые плечи;
- Возраст лошади;
- Размер лошади;
- Пол лошади;
- Породы лошадей для иппотерапии.

Лошади для иппотерапии



Программа иппотерапии

1. Первое знакомство с лошадью;
2. Посадка на лошадь;
3. Вводно-диагностическое занятие;
4. Регулярные занятия.



Упражнения для иппотерапии

- Комплекс упражнений иппотерапии при ДЦП и различных двигательных нарушениях
- Иппотерапия младенцев
- Иппотерапия для коррекции осанки
- Иппотерапия для инвалидов
- Иппотерапия аутизма
- И т. д.



Источники литературы:

- Коновальчук В.Н., Пополитов Р.А., Архангельская Е.В. **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИППОТЕРАПИИ** // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2010. №2 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomechanicheskie-osnovy-ippoterapii>;
- Тусупбекова Г.Т. Иппотерапия: аргументы "за" и "против" // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-argumenty-za-i-protiv>;
- <https://animalzoom.ru/ippoterapiya> - «Иппотерапия»
- <https://tiensmed-ru.turbopages.org/s/tiensmed.ru/news/ippoterapia-ab1.html> - «Иппотерапия (лечебная верховая езда) – история метода, лечебные эффекты, показания и противопоказания, упражнения на лошади, лечение ДЦП и аутизма у детей, иппотерапия инвалидов»
- <https://studentmedic.ru/referats.php?view=1336> – «Иппотерапия»