

# Иппотерапия: развитие моторики и навыков общения

Lena Svedberg, specialist in paediatric physiotherapy, PhD

Swedish National Center for Rett syndrome & related disorders, Region Jämtland Härjedalen, Sweden

Иппотерапия базируется на использовании верховой езды как средства реабилитации. Это интересное и полезное времяпровождение для пациентов с совершенно разными нарушениями [1-3] - в том числе и для людей с синдромом Ретта. Если занятия проходят приятно и интересно, это мотивирует, способствует концентрации внимания и увеличивает выносливость. Иппотерапия также повышает обучаемость и помогает в развитии двигательных навыков и навыков общения. Ключевую роль в иппотерапии играет физический контакт человека с лошадью.

Принимая решение о начале занятий иппотерапией, следует всегда исходить из индивидуальных потребностей пациента, и на основе этих потребностей составлять индивидуальную программу и подбирать упражнения. И после начала терапии необходимо регулярно проверять соответствие программы потребностям пациента и корректировать ее при необходимости.

## Лошади для иппотерапии

Выбор лошади для иппотерапии должен базироваться на следующих критериях:

- Устойчивый и спокойный темперамент - лошадь спокойно реагирует на разнообразные движения всадника и наличие разнообразного инвентаря;
- Выезженность и терпение - лошадь должна уметь спокойно стоять в процессе посадки и спешивания;
- Соответствие размеров лошади и всадника - если спина лошади слишком широкая, это приведет к боли в мышцах, а на слишком узкой спине сложнее удержать равновесие;
- Гладкие, ровные и ритмичные рабочие аллюры - шаг и рысь - очень важны, так как от этого зависит, удержится ли всадник на лошади.

Лучшими “врачами” становятся лошади, легко адаптирующиеся к различным ситуациям.

## Равновесие и посадка

За десять минут шагающая лошадь передает всаднику около тысячи двигательных импульсов в трех направлениях.

Удостоверьтесь, что все, кто принимает участие в лечении (в том числе владельцы лошадей и члены семьи) понимают, что для сохранения баланса верхом на лошади всадник должен “гасить” эти импульсы, двигаясь в такт. Движение таза всадника в ответ на вращательные движения таза лошади вперед-назад помогают ему сохранять правильное положение на спине лошади. Движения спины лошади вверх-вниз провоцируют поперечные движения спины всадника - чтобы предотвратить падение в сторону. Точно так же, чтобы избежать падения вперед или назад всадник должен синхронизироваться с ускорением и замедлением движений, характерным для аллюров лошади - “гасить” эти импульсы движением спины и бедер. Все эти движения сходны с теми, которых требует обычная ходьба.

Для всадника лошадь представляет собой движущуюся опору. Её движение и остановки, изменения скорости и направления стимулируют удержание равновесия. У всадников со слабым мышечным тонусом эти реакции способствуют укреплению мускулатуры. Сидение верхом на лошади также улучшает координацию, что позволяет пациенту лучше контролировать положение тела в пространстве, повышает потенциал приобретения симметричной позиции, и, как следствие, увеличивает симметричность мышечной активности кора. В комплексе все это предотвращает такие деформации позвоночника, как сколиоз.

### **Инвентарь и подготовка к работе**

Для сеанса иппотерапии лучше использовать вальтрап, которая позволяет всаднику ощущать тепло тела лошади; кроме того, в таком случае сильнее будет влияние двигательных импульсов лошади на мышцы тазового дна всадника, в сравнении с сидением в седле. Тепло и круговые движения оказывают расслабляющее действие на мышцы ног всадника (в то же время при использовании стремян напряжение возрастает).

**Безопасность:** не позволяйте пациенту садиться на лошадь без защитного шлема. Если у него имеются проблемы с удержанием равновесия, используйте также страховочный пояс. В этом случае, всадника может сопровождать ассистент.

Убедитесь, что иппотерапию проводит человек, умеющий оценить поведение лошади и возможности всадника, и что его требования к обоим разумны.

### **Обширное влияние на органы чувств**

Таламус выполняет функцию фильтра, выбирая из потока сигналов от органов чувств важную для конкретных задач информацию [5]. У людей с синдромом Ретта распознающая функция таламуса часто является сниженной. Сенсорная нагрузка, не соответствующая потребностям, ничем не сдерживается, провоцируя избыточную реакцию во время выполнения этой задачи.

Во время занятий иппотерапией сигналы от рецепторов кожи, мышц, связок, а также слуховых и обонятельных рецепторов составляют целостную картину ощущений и, таким образом, легче воспринимаются.

Обширное влияние на органы чувств повышает концентрацию и устойчивость внимания, что в свою очередь способствует выработке терпения и повышению обучаемости.

### **Коммуникация**

Наряду с развитием и оттачиванием двигательных навыков иппотерапия развивает навыки общения.

С помощью музыки, картинок и повторения в ходе занятий пациент может улучшить концентрацию, глазной контакт, движения тела и вокализацию. Например, можно повторять такое упражнение: всадник дает лошади команду идти, когда начинает звучать музыка - и команду остановиться, когда музыка останавливается (ожидания человека и лошади легче понять если задание повторяется).

Так как всадник “проживает” результат своих действий через движения лошади, он лучше понимает причинно-следственные связи. В течении занятия предлагайте разные способы использования картинок и общения с помощью взгляда.

### **Цель иппотерапии и упражнения для её достижения**

Способность всадника развить свой потенциал зависит от а) физического развития, уровня двигательных коммуникативных навыков и б) правильно составленной лечебной программой, где прописаны, например, такие цели: улучшить контроль положения тела в

пространстве, нормализовать мышечный тонус, скорректировать стереотипию и increase hand use.

Ожидаемые ситуации, определенный порядок и структура занятий повышают вероятность положительных впечатлений и и помогает избежать ненужной тревоги – так же как ясная, выразительная и последовательная коммуникация между всадником и тренером.

Подготовьтесь к занятию:

- Дома покажите (ребенку) картинки с изображением лошади, шлема и т.д.
- Переоденьтесь в специальную одежду.
- Соберите с собой любимые вещи/игрушки
- Позаботьтесь о биндаже, который поможет уменьшить стереотипию рук.
- Установите в разных точках манежа несколько препятствий для выполнения всадником заданий разной сложности. Например, можно установить несколько конусов в форме зигзага (регулируйте расстояние в зависимости от умения всадника удерживать равновесие) или же создать Т-образный перекресток из препятствий.

Придерживайтесь предсказуемой структуры занятий: четко обозначайте начало и конец, используйте одинаковые упражнения.

Поощряйте использование рук: стереотипии можно ослабить, помогая пациенту сжать пальцы на ручках седелки или поводьях. Поместите на поднос игрушки/интересные предметы и взглядом предложите всаднику выбрать предмет, протянуть руку и взять его. Поощряйте его похлопать или погладить лошадь, чтобы мотивировать целенаправленные движения рук и дать почувствовать тепло тела лошади.

Установив “перекресток”, попросите тренера завести лошадь между препятствий и остановиться там. После этого предложите всаднику повернуть направо или налево, указывая направление взглядом. Стоит упомянуть что езда рысью позволит всаднику ощутить скорость, что приносит удовольствие некоторым пациентам.

## Источники

- [1] Silkwood-Sherer, D.J., et al. (2012) Physical Therapy. 92(5), 707-717.
- [2] Sterba, J.A. (2007) Developmental medicine & child neurology. 49(1), 68-73.
- [3] Ajzenman, H.F., J.W. Standeven, and T.L. Shurtleff. (2013) American Journal of Occupational Therapy. 67(6), 653-663.
- [4] Riede, M.R. (1988) Physiotherapy on the horse. Bellevue: WA: Delta Society.
- [5] Nolte, J. (2002) The human brain: an introduction to its functional anatomy. Philadelphia: Mosby, Elsevier.