

ТЕМАТИЧНИЙ НАПРЯМОК «ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ»

УДК: 798.23.035:616-036.868-085.85

Гурєєва А.М.¹, Гурєєва К.М.²

¹канд. з фіз. виховання і спорту, доц., Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

²студентка, НУ «Запорізька політехніка»

ІПОТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Сучасна фізична реабілітація активно розвивається та орієнтується на інтеграцію методів, що забезпечують комплексний вплив на соматичну та психоемоційну сфери пацієнта.

Іпотерапія (лікувальна верхова їзда) – є ефективним немедикаментозним методом лікування та реабілітації, що базується на використанні взаємодії людини з конем і специфічних біомеханічних особливостей його руху для відновлення фізичних і психологічних функцій організму.

Наразі цей напрям посідає важливе місце у системі фізичної реабілітації завдяки поєднанню сенсомоторних, психоемоційних і соціально-адаптаційних ефектів. Рухи коня за своєю біомеханікою близькі до параметрів ходи людини, що дозволяє застосовувати іпотерапію у програмах реабілітації осіб із руховими порушеннями різного генезу.

Іпотерапія впливає на організм людини через два основні чинники: біомеханічний і психогенний.

Вплив біомеханічного чинника зумовлений коливальними рухами, що передаються від спини коня у трьох взаємно перпендикулярних площинах – фронтальній, сагітальній та горизонтальній. Це створює унікальне сенсомоторне навантаження, сприяє формуванню правильних постуральних реакцій, активації глибоких м'язів-стабілізаторів тулуба та покращенню міжм'язової координації. Ритмічні коливання викликають почергове напруження і відносно розслаблення м'язів тулуба, що забезпечує утримання тіла пацієнта під час руху коня.

Біомеханічний чинник сприяє формуванню нових рефлексорних зв'язків. Ритмічні імпульси, що надходять через опорні точки сидіння, стимулюють пропріоцептивну систему, сприяючи розвитку рівноваги, координації рухів та просторового відчуття тіла. Формування навичок рівноваги супроводжується симетричним залученням м'язів тулуба і

кінцівок, зміцненням суглобово-зв'язкового апарату та гармонізацією роботи опорно-рухової системи.

Іпотерапія може застосовуватися як допоміжний засіб у комплексній реабілітації деяких форм нефіксованого сколіозу, початкових проявів остеохондрозу, асиметрії кінцівок, а також при асиметричному гіпертонусі окремих груп м'язів у осіб із дитячим церебральним паралічем, наслідками черепно-мозкових травм та іншими порушеннями опорно-рухового апарату [1, 3].

У дітей із ДЦП метод сприяє зниженню спастичності, нормалізації м'язового тону, збільшенню амплітуди рухів у великих суглобах, покращенню контролю положення тулуба і голови. Регулярні заняття з пацієнтами, які мають розлади аутистичного спектра, синдром Дауна, затримку психомоторного розвитку та інші неврологічні порушення, сприяють покращенню рівноваги, розвитку моторики, регуляції м'язового тону та формуванню комунікативних навичок. У пацієнтів із порушеннями постави та сколіотичними деформаціями іпотерапія використовується як засіб симетричного зміцнення м'язового корсету та корекції порушень опори й ходи.

Іпотерапія також застосовується у комплексному відновленні після травм опорно-рухового апарату, інсультів і оперативних втручань. Рухи коня м'яко залучають у роботу м'язи всього тіла, сприяючи поступовому відновленню сили, рухливості та гнучкості, а також покращенню емоційного стану пацієнта, що має важливе значення у реабілітаційному процесі [1-3].

Навіть за відсутності чітких медичних показань терапевтична верхова їзда може використовуватися як засіб оздоровчої рухової активності, сприяючи покращенню постави, зміцненню м'язів спини і тулуба та розвитку загальної витривалості.

Серед обмежень важливо враховувати протипоказання: виражені ортопедичні деформації, декомпенсовані захворювання серцево-судинної системи, неконтрольована епілепсія, гострі захворювання та інші стани, що потребують медичного контролю.

Температура тіла коня (37-38°C) сприяє розслабленню м'язів вершника, а ритмічні рухи (до 100-110 імпульсів за хвилину) забезпечують тренування вестибулярного апарату.

Психогенний чинник пов'язаний із взаємодією пацієнта з твариною. Контакт із конем, керування його рухом та перебування у незвичному просторовому положенні сприяють формуванню впевненості в собі, розвитку відповідальності, емоційної стійкості та самоконтролю.

Емоційний компонент іпотерапії має особливе значення. Взаємодія з конем сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації до

занять і розвитку комунікативних навичок, що є важливим у роботі з дітьми з розладами аутистичного спектра та пацієнтами з психоемоційними порушеннями. Спілкування з твариною також може сприяти зменшенню проявів стресу та посттравматичних реакцій, що має значення під час реабілітації осіб, які пережили психотравмуючі події, зокрема військовослужбовців. Унікальність тварини як терапевтичного партнера формує позитивне ставлення до процесу реабілітації та підвищує прихильність пацієнта до програми занять.

Однією з важливих умов ефективності іпотерапії є правильний підбір коня з урахуванням його темпераменту, висоти, довжини кроку та використання спеціальної амуніції. Коні для терапії повинні мати спокійний характер, плавний і ритмічний крок. Важливим є залучення підготовленого мультидисциплінарного персоналу: фізичного терапевта (реабілітолога), інструктора з іпотерапії, психолога (за потреби) та коновода. Вони забезпечують безпеку занять, індивідуальний підбір вправ і контроль техніки їх виконання [4].

Структура заняття зазвичай включає підготовчий, основний і заключний етапи. На підготовчому етапі відбувається адаптація пацієнта до коня та спорядження, поступове включення у рух. Основний етап передбачає виконання вправ на розвиток рівноваги, зміну положення тіла, покращення контролю за тулубом і координації рухів, а також нормалізацію м'язового тону. Заключний етап спрямований на поступове зниження інтенсивності навантаження та закріплення досягнутих результатів. Частота занять зазвичай становить 1-3 рази на тиждень залежно від стану пацієнта та поставлених реабілітаційних цілей.

Отже, іпотерапія є порівняно новим, проте перспективним методом фізичної реабілітації, перевагами якого є комплексний вплив на нейромоторні процеси та одночасна активізація рухової, сенсорної, вестибулярної, психоемоційної сфер і соціальної адаптації пацієнтів. Метод є природним і неінвазивним та може ефективно поєднуватися з іншими видами реабілітації (фізичною терапією, кінезіотерапією, ерготерапією, масажем) у пацієнтів різного віку та з різними нозологічними групами.

Список використаних джерел

1. Богдановська Н.В., Кальонова І.В., Позмогова Н.В. Іпотерапія в системі корекції рухового стереотипу дітей з церебральним паралічем. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (9) Серія «Фізичне виховання і спорт». С.75-79. DOI: 10.26693/jmbs02.07.075
2. Гончаренко І. Іпотерапія в гуманній медицині. Київ. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1853>

3. Мухін В.М., Макарова Е.В. застосування іпотерапії в комплексі відновних заходів осіб з церебральним паралічем. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/09mvnpср.pdf>

4. Обиначна З.В. Архітектурна організація іпотерапії в реабілітаційній сфері. Формування закладів іпотерапії в реабілітації: історія розвитку та спроба класифікації. 2015. С. 312-321.