

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

МИХАЙЛЕНКО В.М., ст. викладач відділення туризму кфедри фізичного виховання НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського

НОВОСЕЛЬСКАЯ В.С., Студентка 5 курсу гр.БР-61с. кфедри біобезпеки та біомедичної інженерії НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського

ІПОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДЦП

Анотація: У статті подано результати вивчення іпотерапії, а також розглянуто метод іпотерапії, як один із методів реабілітації при захворюванні ДЦП.

Ключові слова: дитина, ДЦП, лікувальна фізична культура, фізична реабілітація, іпотерапія, кінь.

Вступ: На даний час уся планета потопає від проблеми забруднення навколишнього середовища. Кожний рік в геометричній прогресії погіршується стан екології. Відповідно до цього погіршується стан здоров'я населення.

Проблема навколишнього середовища тягне за собою проблеми здоров'я населення. Останнім часом поширюється діагноз ДЦП. Діти хворі на церебральний параліч відчують труднощі під час взяття предметів. Якщо ж до цього приєднується порез ніг, це ще більше звужує коло предметів, що вони могли б тримати в руках, різко обмежується їх рухова активність. Отже, розвиток пізнавальної діяльності затримується. У дітей з церебральним паралічем затримано та порушено формування всіх рухових функцій: з працею та запізненням формуються функція утримання голови, навички сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності. Темпи рухового розвитку при ДЦП широко варіюються. У силу рухових порушень у дітей з церебральним паралічем статичні і локомоторні функції не можуть розвиватися спонтанно або розвиваються неправильно. Рухові порушення, в свою чергу, впливають на формування психічних функцій і мови [4, 5].

Існує багато способів лікування дитячого церебрального паралічу, але нажалюдь жоден з них невиліковує його остаточно, а може лише значно покращити стан здоров'я хворої дитини. Більш поширені та менш затратні з них: масаж; лікувальна гімнастика; логопедична робота; заняття з психологом; медикаментозна терапія; оперативні ортопедичні втручання: сухожильна пластика, сухожильно-м'язова пластика, корегуюча остеотомія, артродез; санаторно-курортне лікування; анімалотерапія; іпотерапія [3].

Мета роботи – ознайомлення з іпотерапією як одним із методів фізичної реабілітації дітей хворих на церебральний параліч.

Об'єкт дослідження: діти хворі на церебральний параліч.

Предмет дослідження – реабілітація дітей хворих на церебральний параліч методом іпотерапії.

Одним, самим визнаним у світі засобом лікування ДЦП є іпотерапія – лікувальна верхова їзда. Саме тому приділення більшої уваги цьому засобу лікування є актуальним.

Іпотерапія (від грецького «hippos» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії дитини з конем, адаптованим до можливостей дитини у навчанні верховій їзді. При верховій їзді м'язи спини тварин, здійснюючи тривимірні рухи, масажують м'язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, литкові м'язи, гомілкового суглобу, пахову область. Вершник, намагаючись прийняти на коні надійнішу і зручну посадку, вимушений щільніше притискувати ноги до коня, що збільшує силу дії на його м'язи.

Іпотерапія («лікування кіньми») активно стала застосовуватися в середині минулого століття для людей з проблемами опорно-рухового апарату та людей з психічними відхиленнями. За кілька десятків років провідні фахівці в області медицини довели, що спокійне катання верхи на коні здатне вилікувати людей, для яких прості фізичні навантаження були б просто неможливі. Ось короткий список захворювань, з якими може впоратися іпотерапія:

- проблеми з дихальними шляхами;
- проблеми опорно-рухового апарату;
- психічні порушення;
- аутизм;
- неврози;
- ДЦП;
- епілепсія [1, 2].

Іпотерапія є ефективним і широко застосовуваним методом лікування дітей з родовими травмами і дитячим церебральним паралічем. При цьому важкому, що приводить до інвалідності захворюванні, в головному мозку ушкоджуються ділянки, що відповідають за м'язовий тонус і рухову активність. Порушення в більшості випадків призводять або до збільшення м'язового тонусу (гіпертонусу і спастичі м'язів) або його зменшення (гіпотонусом), або до неконтрольованих спонтанним рухам (гіперкінези). Діти з церебральним паралічем відстають у моторному, руховому розвитку. Таким пацієнтам важко утримувати вертикальне положення, ходити або сидіти. Діти не можуть координувати свої рухи і погано володіють промовою.

Вплив іпотерапії на організм людини можна розділити на кілька критеріїв. До медичних критеріїв відносяться:

- зміцнення і тренування м'язів тіла пацієнта, причому особливістю впливу є те, що відбувається одночасно тренування слабких м'язів і розслаблення спастичних;
- зміцнення рівноваги. Цей ефект досягається через те, що під час лікувальної верхової їзди (ЛВІ) вершник прагне зберегти рівновагу протягом усього заняття;
- поліпшення координації рухів і просторової орієнтації. Лікувальна їзда дає повноцінне відчуття руху тіла в просторі, дає можливість відчувати роботу своїх

м'язів;

- поліпшення психо-емоційного стану, підвищується рівень самооцінки особистості. Людина починає відчувати себе не хворим і слабким, яким він відчуває себе в звичайному житті, а вершником, який управляє великою сильною і граціозною твариною, яка слухається і виконує його команди;

- температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси, тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м'язів і суглобів ніг і тазу;

- у процесі верхової їзди в роботу включаються всі основні групи м'язів тіла. Це відбувається на рефлекторному рівні, оскільки дитина-вершник, рухаючись разом з конем, інстинктивно прагне зберегти рівновагу, аби не впасти, тим самим спонукаючи до активної роботи як здорових, так і уражених м'язів, не помічаючи цього. Механізм дії іпотерапії на організм людини такий самий, як і будь-який іншій засіб лікувальної фізкультури – під впливом фізичних вправ посилюються функції вегетативних систем;

- в процесі верхової їзди не використовують ніяких пристосувань, що зв'язують людину з інвалідністю. Це підвищує самооцінку особистості і додає хворим людям впевненість у своїх силах, віру в себе [3].

В Україні, заданими фахівців, не менше 70 тисяч дітей могли б оздоровлюватися методом іпотерапії, при наявності достатніх умов. Але поки центри іпотерапії – це переважно справа рук ентузіастів і рідкісних фахівців.

Можливості використання іпотерапії:

1. Іпотерапія для корекції різних рухових порушень, таких, як парези, паралічі верхніх і нижніх кінцівок, розлади координації рухів, насильницькі рухи тощо. В ортопедичній практиці для корекції деформацій хребта і інших дефектів постави.

2. Лікувальна верхова їзда та вольтижировки (вправи на коні) як метод педагогічного впливу. Показана дітям і підліткам, у тому числі і з порушеннями інтелектуального розвитку, дітям з порушеннями в поведінці, утрудненнями в навчанні з метою педагогічної корекції. Провідними фахівцями в цій області є педагоги і психологи.

3. Верховна їзда як спорт серед інвалідів, як спортивна діяльність, що сприяє підтриманню загальної фізичної активності і реабілітації особистості. Провідні фахівці в даній області – тренери з верхової їзди, що мають спеціальні знання і ліцензію для роботи з інвалідами.

4. Іпотерапія як призначене лікарем лікувально-гімнастичний захід, в якому на коня покладена роль живого тренажера. Застосовується в терапії рухових розладів на основі ураження центральної нервової системи, а також у комплексній реабілітації при деяких соматичних захворюваннях і в ортопедичній практиці. Провідними фахівцями в проведенні занять є методисти з іпотерапії і інструктори лікувальної фізкультури.

Іпотерапія як засіб відновлення здатності до пересування в рамках післяопераційної реабілітації хірургічних хворих. У терапії внутрішніх хвороб

вона використовується як елемент системи засобів лікування компенсованих захворювань органів кровообігу, порушень обміну речовин, захворювань органів дихання, при різного роду вегетодісфункціях. У психоневрологічній практиці їзда верхи застосовується при лікуванні різних депресій, неврозів, окремих психозів (під особливим лікарським контролем), а також при затримці психомоторного розвитку у дітей.

Іпотерапія – метод лікування, протипоказань при якому практично немає.

Остаточних одужань хворих на ДЦП та подібних захворювань ніколи не спостерігалось, але є значні покращення в здоров'ї дітей завдяки лікуванню іпотерапією. Наприклад діти, які пересувалися за допомогою сторонніх засобів або за допомогою когось, вже після року занять змогли самостійно ходити, сидіти та не довго стояти, деякі змогли самостійно приймати їжу та поповнили свій словниковий запас до того, щоб повністю та самостійно висловлювати свої думки.

Висновки: Проведено аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців свідчать про те, що, розглянутий нами метод іпотерапії як один із дієвих методів реабілітації при захворюванні ДЦП.

Список використаної літератури:

1. *Абрамов В.В Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Л. Смирнова. – Д.: Медакадемія, 2006. – 179 с*
2. *Анатомия человека: учеб. для студ. инст. физ. культ. / Под ред. Козлова В. И. - М., «Физкультура и спорт», 2008.*
3. *Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация или восстановительная медицина. Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2006, №1, С. 3-12.*
4. *Богомоллов М.В., Седов ВМ. Микрохирургическая реплантация фрагментов кисти. — СПб.: ЭЛ- ПИ-СПб, 2003. - 244 с.*
5. *Майкелли Л. Энциклопедия спортивной медицины / Л. Майкелли, М.Дженкинс. - СПб. : Лань, 2003. – 360 с. : ил.*