

## Иппотерапия: кому подходит и как работает



Старший преподаватель Гродненского государственного медицинского университета Жанна Швед на профессиональном уровне погрузилась в новое для себя направление — иппотерапию. Много лет она проработала на кафедре пропедевтики внутренних болезней, а в этом учебном году перешла на кафедру медицинской реабилитации, чтобы еще больше углубиться в адаптацию, в том числе с помощью лошадей.



### **Смелые решения и действия**

#### **Жанна Зеноновна, как у вас возник интерес к иппотерапии?**

Можно сказать, что на протяжении восьми лет я все больше приближалась к этой теме. Всегда любила этих животных, восхищалась их красотой, силой и грацией. Периодически с семьей мы отдыхали в агротуристическом комплексе «Гарадзенскі маёнтак «Каробчыцы». Каждый раз пользовались возможностью прокатиться на лошадях, погладить их, покормить морковкой. В 2017 году решила поучаствовать в бизнес-тренинге для женщин. Всем нужно было придумать свой проект. И у меня тогда возникла мысль о необходимости создания центра реабилитации на основе иппотерапии. Стала изучать потенциал этого метода, еще не понимая, как он может войти в мою жизнь, профессиональную деятельность.

Несколько лет назад моя дочь проводила фотосессию в конном клубе и пригласила меня поехать туда вместе с ней. Я с огромным удовольствием целый день провела на конюшне, общалась с сотрудниками. Руководитель хозяйства рассказала о том, что специалистов по иппотерапии у нас в стране очень мало, пока больше развиты направления конного спорта... В то же время у людей есть потребность в таком виде реабилитации: с подобными запросами обращаются нередко.

**Мне как медику посоветовали серьезно заняться иппотерапией. Я была готова двигаться дальше, мне как раз хотелось найти новое направление в работе. Убеждена, возраст 50+ прекрасно для этого подходит: есть понимание себя и жизни, осознанность, мудрость и энергия на осуществление своих задумок. Моя семья меня поддержала.**

У нас в стране пока обучения по иппотерапии нет. В 2024 году я прошла в Москве курс «Реабилитация пациентов с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптивной верховой езды» в Национальной федерации иппотерапии и адаптивного конного спорта. Затем продолжила обучение на базе Санкт-Петербургского государственного аграрного университета по программе «Иппотерапия и адаптивная верховая езда в системе адаптивной физической культуры».

Уже больше года провожу практические занятия по иппотерапии. К слову, нашла еще несколько специалистов в нашем регионе и в Минске, прошедших подобное обучение. Мы объединились и не теряем связь.

В зрелом возрасте вы не только открыли для себя удивительный мир лошадей, но и решились работать с ними как медик.

Это действительно особенный, очень интересный мир, который я продолжаю изучать. У лошадей, как и у людей, свой характер, темперамент, привычки. Особенно я была впечатлена, когда узнала, что у них очень мощная исцеляющая энергетика, они очень тонко чувствуют всадника, его асимметрию и стараются ее исправить, выровнять своим телом. Когда стоишь рядом, кажется, что это очень сильные, бесстрашные животные. На самом деле они выносливые, быстрые, но в то же время ранимые и очень пугливые. Боятся, к примеру, ярких предметов, резких звуков и движений. В случае небольшой опасности сразу же убегают. Это объясняется тем, что эволюционно лошади — это вид-жертва: им приходилось убегать от хищников и выживать в дикой природе.

Постоянное общение, занятия с лошадьми дарят мне много положительных эмоций. Я и сама чувствую себя намного лучше, повысилась стрессоустойчивость и толерантность к физическим нагрузкам, чаще замедляюсь и меньше суетюсь. В самом начале после 3–4-х занятий подряд я уставала — чувствовала одышку, тяжесть или боль в плечах, а сейчас для меня такие нагрузки стали нормой, а не суперзадачей. В качестве дополнительного бонуса — коррекция веса.

**Все ли лошади могут помогать людям в реабилитации?**



Для иппотерапии подходят далеко не все лошади. Животное для такого вида деятельности должно быть спокойным, иметь уравновешенный, дружелюбный характер, сотрудничать со всадником, легко устанавливать контакт с новым человеком и терпеливо реагировать на его особенности. Нужно его приучить к работе с игрушками, резким и несогласованным движениям на спине, крику. Оно не может проявлять агрессию по отношению к человеку...

Строение тела и внешний вид лошади для иппотерапии имеют особое значение. Она должна быть здоровой, симметричной, с хорошо развитой мускулатурой, выдерживать монотонную шаговую работу. Используются лошади верховых и аборигенных пород верхового типа. Как правило, занятия проводятся без использования седла: применяется тонкая матерчатая подкладка — вальтрап, чтобы тело человека ощущало температуру лошади, которая на 1,5–2 градуса выше, чем у человека. Лошадь подбирается еще и под рост и вес пациента.

Для работы с инвалидами используются, как правило, животные в возрасте от 6 до 15 лет, когда они уже хорошо поддаются тренировке, но еще сохраняют пластичность тела.

К слову, есть и такой печальный факт. Иппотерапевтические лошади больше болеют, в том числе заболеваниями, которые им не свойственны.

У них случаются инсульты, онкология... Животные словно берут на себя нездоровую энергетику человека. Очень важно не относиться к ним потребительски, заботиться и давать им полностью восстановиться после занятий.

Для этого лошадьми занимаются ветеринарные врачи, в том числе мануальные терапевты и остеопаты. Существует «кодекс отношения к лошади в адаптивной верховой езде».

**В каких случаях необходимо рекомендовать иппотерапию?**



Учитывая образ жизни, который ведет среднестатистический современный человек, нашу гиподинамию, частое сидение за гаджетами и информационный перегруз, иппотерапию как с лечебной, так и с профилактической целью можно рекомендовать всем, у кого нет к ней противопоказаний. Ведь это и прекрасная психоэмоциональная перезагрузка, и полезная тренировка для всего тела, отличный вариант двигательной активности с элементами закаливания.

Учеными доказано: собственно биомеханика движения лошади и оказывает терапевтический эффект. Всаднику передаются двигательные импульсы тела шагающей лошади — а это около 110 разнонаправленных колебательных движений в минуту. При этом формируется паттерн ходьбы здорового человека, который тренирует и настраивает нервную и опорно-двигательную системы.



Также происходит массирующее и разогревающее воздействие на ноги всадника и органы его малого таза, улучшаются кровообращение и дыхание, тренируются равновесие, координация и другие функции. И это серьезная работа для организма человека, поэтому занятие длится около 45 минут с непосредственным катанием до 30 минут. Пациентам с нарушениями двигательных функций, задержкой развития, кроме иппотерапии, назначают еще и ЛФК, массаж, плавание... И каждый способ по-своему поддерживает эту правильную настройку нервной системы.

Особенно показана иппотерапия пациентам, у которых есть нарушения осанки, сколиоз 1-й или 2-й степени, с врожденной дисплазией суставов, ДЦП, синдромом Дауна, после черепно-мозговых травм, перенесенного менингоэнцефалита. Также стоит рекомендовать этот метод детям с расстройством аутистического спектра, задержкой речи и психомоторного развития. Полезна иппотерапия и гиперактивным ребятам: они успокаиваются, замедляются, начинают лучше говорить... Наблюдается положительный эффект и при снижении слуха и зрения. Кроме того, во время адаптивной верховой езды хорошо тренируется дыхательная система. Поэтому она может помочь еще и тем, у кого есть хронические заболевания дыхательной системы: бронхит, астма... Конечно, не должно быть аллергии на шерсть лошади: это проверяется в первую очередь.

**Иппотерапия показана в реабилитации взрослых пациентов с хроническими болезнями суставов и позвоночника вне обострений. Также она помогает минимизировать последствия травм, инфарктов и инсультов (нетяжелых, когда человека можно посадить на лошадь). Стоит рекомендовать иппотерапию тем, кого беспокоят неврозы, депрессия и другие расстройства психоэмоциональной сферы.**

Ограничений по возрасту нет. Чтобы не упустить драгоценное время, опытные инструкторы занимаются с детьми с годовалого и более раннего возраста, у которых есть какие-то врожденные заболевания. Мне приходилось работать с малышами с четырех лет. Пожилых людей берут на иппотерапию меньше из-за высокого риска травматизации. Также не могут ездить на лошади с лечебными целями люди с высокой массой тела, онкологией, в острой стадии заболеваний, при нарушении свертывания крови, декомпенсированных состояниях. Но получать пользу и радость в процессе общения с этими животными без посадки верхом никому не противопоказано. Есть даже отдельный метод — ипповенция. Он часто применяется как раз для пожилых и тяжело больных людей.

### **Лечение силой добра и верховой езды**

#### **Какие результаты иппотерапии, реакции людей вам запомнились?**

Родители рассказывают, что дети с нетерпением ждут поездок к лошадам. С утра радостно собираются, сами выбирают в магазине угощение для животных: они любят с ладошки есть яблоки и морковку. Такой положительный настрой на занятия очень важен, особенно для ребят, у которых имеются серьезные диагнозы, которые плохо идут на контакт.

**Радостно видеть, как гиперактивная четырехлетняя девочка полчаса спокойно высиживает на лошади. Для ее родителей это стало настоящим чудом, они сначала просто глазам своим не верили: их ребенок так долго находится на одном месте и не пытается убежать! Со стороны мамам и папам отчетливо видно, как ребята, сначала с трудом удерживающие посадку на лошади, требующие постоянной поддержки с моей стороны, постепенно сами начинают держать спину, посадка и осанка улучшаются.**

Заметила, что довольно скоро закрытые, неразговорчивые дети становятся более вовлеченными и эмоциональными, проявляют речевую активность во время занятия и после. Также было приятно слышать от родителей мальчика, что массажист после пары месяцев занятий иппотерапией заметил

у него существенное укрепление мышц спины. Родственники особенных детей отмечают: после таких сеансов они становятся более спокойными, уравновешенными, мирными.

У одной шестилетней девочки, помимо коррекции дисплазии тазобедренных суставов, стояла задача разработать пальчики, улучшить мелкую моторику. Она не могла завязать шнурки, но буквально через месяц ситуация изменилась. Мы вместе с ней завязывали цветные бантики на гриве лошадки и таким образом с большим удовольствием разработали пальчики.

Интересно было поработать с мамой моей студентки. На первом занятии все ее тело, все мышцы, а особенно шейно-воротниковая зона, были напряжены, спина была деревянная. Я старалась максимально переключать ее на положительные эмоции, воспоминания, впечатления. После нескольких месяцев, причем нерегулярных занятий, она уже комфортно сидела на лошади, тело максимально расслаблялось. Женщина отметила, что после занятий всегда чувствует особенное тепло, спит несколько часов, физическое и психоэмоциональное состояние становится очень хорошим.

### **Как проходит занятие по иппотерапии?**



Во время занятия человек не управляет лошадью. Он может находиться на ней в разных положениях: сидя, лежа, боком... Именно такой вариант пассивной верховой езды и считается классическим методом иппотерапии. Чтобы получать максимальный терапевтический эффект, плечевой, тазобедренный, голеностопный суставы должны быть на одной вертикальной оси, шея ровная, подбородок параллельно земле. Если всадник самостоятельно не может правильно сидеть, его удерживают инструктор и помощник инструктора. В зависимости от заболевания и состояния пациента положения на лошади могут быть различными: лицом вперед или назад, лежа спиной или животом, головой к шее или хвосту лошади. В тяжелых случаях, когда у пациентов выраженная спастика, например, детей с ДЦП можно положить поперек спины лошади. В таком положении мышцы максимально расслабляются.

Следующий, более сложный этап — развивающая верховая езда. Всадник тоже не управляет лошадью, но он не просто сидит, а учится максимально владеть своим телом, выполняя активные, функциональные для жизни действия и упражнения. Например, поднимает и опускает руки, делает повороты корпусом, наклоняется до коленки, достает гриву и хвост, едет с закрытыми глазами... Во время занятий на улице с детьми задействуем все, что видим вокруг: природу, цвета, предметы — для развития речи и восприятия. Если всадник успешно освоил два предыдущих этапа, есть хороший продуктивный контакт, можно переходить к оздоровительной верховой езде. Здесь уже

человек обучается контролировать не только себя, но и лошадь, при этом его, конечно, страхуют. Происходит развитие сложной моторной координации, ориентации в пространстве, когнитивных функций. В начале занятия с помощью коновода всадник готовит лошадь, выводит ее в манеж, а после катания угощает вкусняшками, благодарит. Родственники проводят фото- и видеосъемку для оценки результатов в динамике.





### **Какие тенденции вас как человека, увлеченного иппотерапией, радуют и печалят?**

В ряде стран, например, в Германии, Франции, Великобритании, США, Японии, проводились многочисленные медицинские и научные исследования, которые подтверждали эффективность верховой езды для восстановления здоровья. В мире иппотерапия очень широко применяется, действуют ассоциации и федерации. Конечно, хочется, чтобы и у нас активно пользовались этим прекрасным методом, живым, экологичным, не имеющим побочных эффектов.

В нашем университете проходила Зимняя школа реабилитации. В рамках ее программы студенты посещали и практические занятия по иппотерапии, которые вызвали у всех интерес, желание узнать больше. Также я провожу открытые занятия и для врачей-реабилитологов, которые на базе нашей кафедры проходят курсы повышения квалификации. Отрадно, что детские неврологи, ортопеды, реабилитологи, мануальные терапевты, травматологи чаще стали рекомендовать пациентам иппотерапию. Надеюсь, что со временем специалистов, которые занимаются этим методом реабилитации, в нашей стране станет больше, что у нас появится своя школа для обучения. Я себе ставлю задачу собрать собственную доказательную базу, составлять свои программы для занятий, активно информировать и приглашать к сотрудничеству студентов-медиков и коллег.

### **Как давно появилась и стала популярной иппотерапия?**

Положительное влияние на человека от общения с лошадьми и верховой езды упоминается еще в трудах Гиппократ и Аристотеля. Особо верховая езда рекомендовалась душевнобольным, поскольку она «освобождает от темных мыслей и приносит мысли веселые и ясные», и для улучшения женского здоровья. Интерес к верховой езде в лечебных целях вырос в конце 19-го века.





*Широкое внимание общественности привлекла история датской спортсменки Лис Хартел. Она занималась конным спортом, стала серебряным призером Олимпийских игр в 1952 и 1956 годах по выездке. В 1944 году, в возрасте 23 лет, переболела полиомиелитом, была частично парализована, но смогла вернуться в большой спорт. Лис сказали, что она никогда не будет ездить верхом, однако она продолжала реабилитацию, решив не только восстановить контроль над ногами, но и вернуть себе статус отличного наездника. И хотя функции голени так и не восстановились, через год девушка села на лошадь. Она продолжала занятия и смогла восстановить здоровье настолько, что стала призером даже не паралимпийских (тогда их еще не было), а олимпийских игр. История успеха Лис Хартел стала отправной точкой: начали изучать именно терапевтический эффект верховой езды.*

Татьяна Шимко, «МВ».