

Иппотерапия в работе с людьми с ДЦП. Специфика. Упражнения.

Бронюкайтите Д.Р., ассоциация «Лошади
Добра» (материалы:
Семенова К.А., Барановская Е.Н., Гросс Н.
А., Добряков И.В., Щедрина Т.Г., сайт
<http://dlya-detey-v.ru>)

Иппотерапия как метод восстановления при ДЦП

- Иппотерапия при ДЦП наиболее эффективна в комплексе, в гармоничном сочетании с другими методами восстановления человека с ДЦП, с учетом его индивидуальности (формы ДЦП, противопоказаний, сопутствующих заболеваний и т.д.)
- Помимо глубокого физического воздействия, несет огромный положительный эмоциональный заряд, что значительно повышает целеустремленность и мотивацию занимающегося. Это помогает добиться включения самого человека с ДЦП в свою реабилитацию, соответственно, значительных достижений в восстановлении.
- При работе с людьми с ДЦП на лошади важно: распределение мышечного тонуса (разминка), гашение патологических рефлексов, формирование двигательных стереотипов (гашение патологических синкинезий и синергий, формирование физиологических).

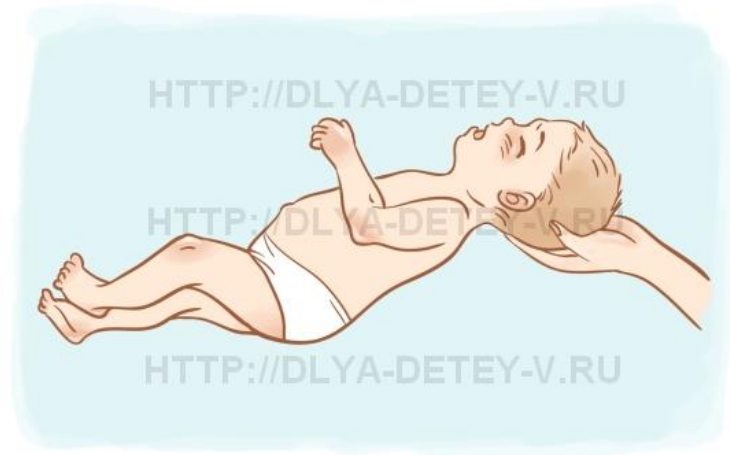
Патологические тонические рефлексы

Понятия и описания

**Лабиринтный
тонический рефлекс**
(ЛТР)

- Лабиринтный тонический рефлекс проявляется повышением тонуса мышц – сгибателей или разгибателей туловища в зависимости от принимаемого положения. Физиологичен в период новорожденности. Однако у новорождённых руки и ноги при этом (положение на спине) остаются согнутыми. Рефлекс физиологичен в период новорожденности, затем постепенно сменяется лабиринтным установочным рефлексом – более новым этапом развития двигательной сферы.

ЛТР



ЛТР

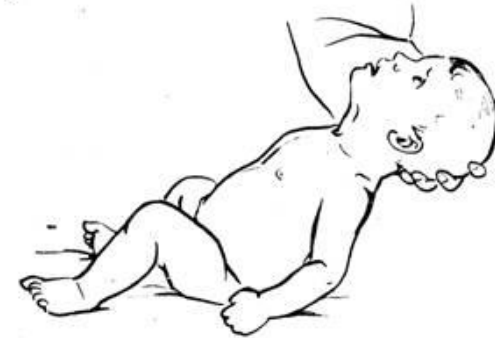


Рис. 1. Лабиринтный тонический рефлекс при положении ребенка на спине.

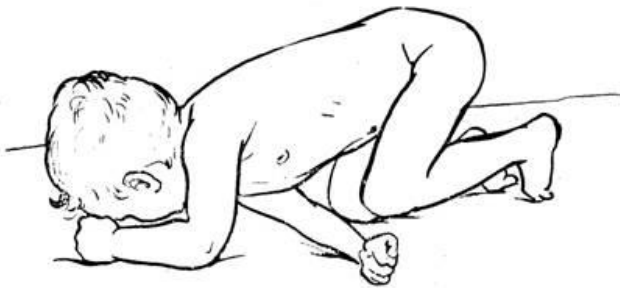


Рис. 2. Лабиринтный тонический рефлекс при положении ребенка на животе.



Симметричный шейно-тонический рефлекс

(СШТР)

- Симметричный шейно-тонический рефлекс проявляется в увеличении сгибательного и разгибательного тонуса мышц конечностей в связи с изменениями положения головы. При опускании головы усиливается тонус сгибателей рук и разгибателей ног. При поднятии головы усиливается тонус разгибателей рук и сгибателей ног. Физиологичен в течение 1-1,5 месяцев жизни, обычно хорошо выражен.

СШТР

[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)



[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)



[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)

[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)



[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)



[HTTP://DLYA-DETEY-V.RU](http://dlya-detey-v.ru)

**Ассиметричный
шейно-тонический
рефлекс
(АШТР)**

- Ассиметричный шейно-тонический рефлекс выражается в том, что при повороте головы усиливается тонус мышц – разгибателей руки на той же стороне и сгибателей – на противоположной, что приводит к «позе фехтовальщика». Данный рефлекс обычно у здоровых детей слабо выражен в течение 1-1,5 мес.

АШТР



Упражнения

**ГАШЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ
ТОНИЧЕСКИХ РЕФЛЕКСОВ В
ИППОТЕРАПИИ**

Разминка

Для распределения мышечного тонуса ездим по возможности вертикально, сидя по ходу лошади

Следим за конечностями и плечами. Если занимающийся сидит один и склонен поднимать плечи, сутулиться, т.е., принимать привычную для него, но не нормативную позу, можно развести плечи мягкой резинкой или чем-либо подобным.



Разминка

Протрясывающие движения помогают добиться наилучшего распределения тонуса в мышцах. Выпрямляем руки протрясывая, достаточно интенсивно. Если движения выполняются инструктором с земли, следить, чтобы был зафиксирован плечевой сустав.

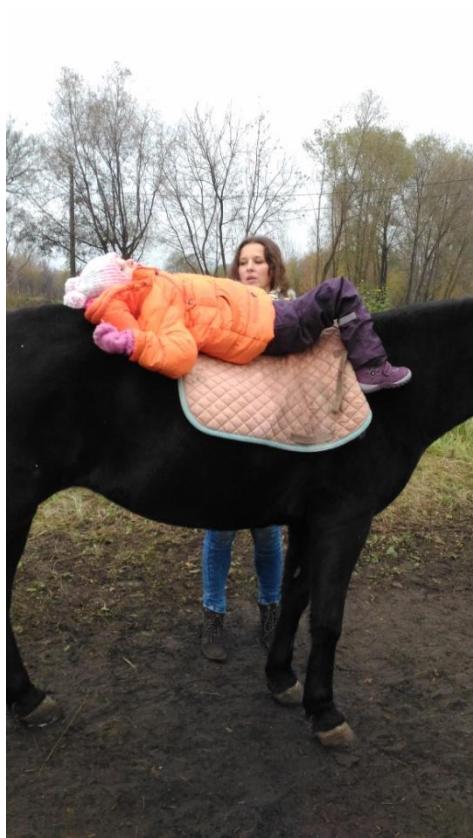
Интенсивные неожиданные движения с протрясываниями помогают добиться наилучшего расслабления и контроля мышц. В сочетании с колебаниями лошади дают быстрый результат, что позволяет выполнять дальнейшие упражнения легче и более четко.



ЛТР положение на спине головой к хвосту лошади

ЛТР

Обязательная фиксация рук вдоль туловища и прижаты плечи, чтобы предотвратить запрокидывание головы и ног так, чтобы колени были ниже бедра (в зависимости от роста занимающегося, нога вытянута или согнута в колене)



ЛТР положение лежа на животе головой к хвосту

ЛТР – в положении на животе включаются сгибатели головы и конечностей

Руки вытянуты и зафиксированы, голова в средней линии поднята (если занимающийся не может сам поднять и удерживать голову, инструктор помогает. Ноги вытянуты и зафиксированы).

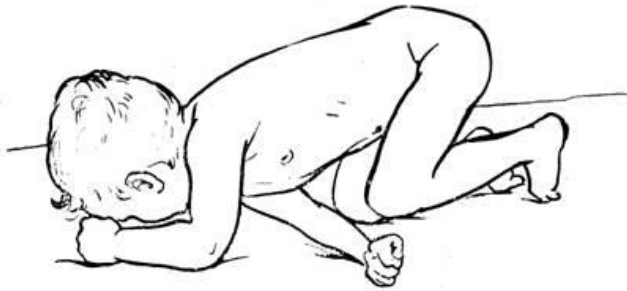


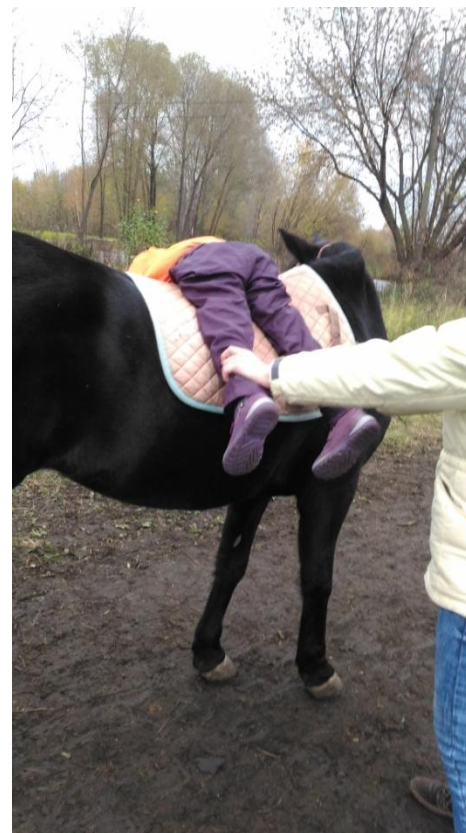
Рис. 2. Лабиринтный тонический рефлекс при положении ребенка на животе.



ЛТР положение на животе поперек лошади (положение ног)

**ЛТР – в положении на животе
включаются сгибатели головы и
конечностей**

Занимающийся лежит поперек лошади ближе к позвоношным складкам, ноги вытянуты, разведены (чтобы избежать включения некоторых мышц и нагрузки на поясницу), фиксируются – прижимаем к лошади, чтобы избежать сгибания ног и эффекта «качель» при подъеме корпуса.



ЛТР лежа на животе поперек лошади (голова, корпус, руки)

ЛТР – в положении на животе включаются сгибатели головы и конечностей.

Последовательность (строго): подъем головы, затем по одной руки вперед к инструктору как можно выше. Важно не допускать переразгибания корпуса, это одна из форм ЛТР.



ЛТР лежа на животе поперек лошади

- Если пока не получается добиться подъема головы, инструктор зажимает уши занимающегося между его же вытянутыми руками и совершает легкие движения вверх-вниз (руки-голова), прокачивающие движение, помогающие добиться расслабления и вытяжения мышц. Также эффективно при СШТР.



ЛТР сидя на лошади

Отсутствует опора на руки, руки согнуты в локтях, кистями вверх, плечи подняты, шея втянута, спина сгорблена, прямая мышца напряжена. Часто ноги либо сильно согнуты в коленях, колени стремятся соединиться над крупом (холкой) лошади, либо согнутые колени от бедра резко стремятся вниз, а от колена к стопе нога уходит назад.

Фиксируем ноги – колени ниже бедра, от колена примерно под прямым углом, руки разгибаем в локтях и кисти (желательно раскрытой ладонью) укладываем либо на лошадь, либо на бедра занимающегося, плечи разводим и фиксируем (либо занимающийся сам поддерживает разведение плеч, либо пассивно разводим – широкие мягкие резинки, тянущиеся колготки и т.д.)



СШТР лежа на спине головой к хвосту

При разгибании головы руки разогнуты, ноги согнуты, при сгибании головы – руки согнуты, ноги разогнуты

Фиксируем ноги вытянутыми и прижатыми вдоль холки по бокам (не на холке), руки - опущенными вдоль корпуса занимающегося. Прижимаем плечи и делаем подъемы головы подбородком к груди (если может, делает сам, если нет, помогаем). При ЛТР тоже эффективно.



СШТР четвереньки по ходу лошади

В положении на четвереньках либо поднята голова и вытянуты руки (в кулаках, чаще всего), либо опущена голова и согнуты руки в локтях, но вытянуты ноги (стремятся сделать «домик»).

Добиваемся положения на четвереньках – рука опирается на предплечье (желательно раскрытой ладонью) и нога опирается на колено, таз приподнят (можно подложить под таз мягкий мяч, чтобы поддерживать более менее прямым угол), голова разогнута в средней линии. Шаг лошади еще и помогает формировать навык ползания.



АШТР сидя на лошади

Рука и нога со стороны, куда повернута голова, прямые, с противоположной - согнуты (АШТР – «поза фехтовальщика»)



Следим за одинаковым положением рук и ног справа и слева



АШТР упражнения

Скрещиваем руки и просим поворачивать голову влево-вправо, следим, чтобы не «гуляли» при этом ноги. Это упражнение можно делать и с прямыми руками, главное, чтобы обе руки были в одном положении, а ноги зафиксированы.



Рефлекторное включение разгибателей мышц через стимуляцию сгибателей (чтобы разогнуть руку, нужно сначала максимально укоротить разгибательную мышцу, т.е., согнуть руку)



Содружественные движения (синкинезии)

При работе с человеком с ДЦП сталкиваемся с патологическими синкинезиями.

- Патологические синкинезии (содружественные движения отдельных сегментов тела) – произвольные мышечные сокращения и движения, сопутствующие сознательному двигательному акту.
- При ДЦП синкинезии могут быть глобальные (попытка любого активного движения вызывает массу беспорядочных деформаций в разных частях тела, что делает невозможным основное движение), координационные (попытка активного движения в одном суставе вызывает движение в других суставах этой же конечности), имитационные (попытка активного движения в парализованных конечностях вызывает движения в одноименной здоровой

Упражнения на лошади для уменьшения синкинезий

- Просим совершать одновременные разнонаправленные движения – одной рукой гладить лошадь, другой махать над головой и т.д.
- Если нет возможности выполнять упражнение самостоятельно, фиксируем голову и все конечности кроме той, которой выполняется упражнение (если нужно поднять правую руку, левая рука, голова и ноги зафиксированы).

Патологические синергии

Синергии – совместные согласованные сокращения различных мышц и мышечных групп, обеспечивающих реализацию целесообразного двигательного акта.

- Патологические синергии – нарушение совместного включения разнонаправленных мышц в выполнение движения или поддержание позы (нарушение баланса совместной работы сгибателей и разгибателей).

Работа с синергиями на лошади

- Развитие физиологических синергий (возможность изолированного движения в любой части тела без включения не участвующих в движении мышц). Например, лежа на спине, поднять ноги под прямым углом, колени прямые; одну ногу согнуть в колене и т.д.
- Подавление патологических синергий - упражнение «велосипед»; ладонь раскрыта на лошади, локоть зафиксирован прямой и т.д. – следим, чтобы не включались на момент выполнения движения лишние сгибатели или разгибатели.