

# Иппотерапия

## Какие болезни лечит верховая езда на лошади

Верховая езда в США и Европе, а с недавних пор и в России признана официальным видом лечения. Он называется иппотерапия. Этим оригинальным методом удастся лечить многие заболевания.



### По коням!

Еще Гиппократ утверждал, что больные поправляются быстрее, если ездят верхом. Такие занятия он особенно охотно «прописывал» меланхоликам, считая, что бег галопом, иноходью или рысцей очень полезен для позитивного образа мыслей и улучшения настроения. А французский философ Дени Дидро и вовсе посвятил верховой езде целый трактат, считая ее самым полезным из всех физических упражнений.

### Иппотерапия: чем полезна и кому показана



Что же полезного в верховой езде? Много! Лошадь передает всаднику более 100 разных двигательных колебаний в минуту: вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону и т. д. Это вынуждает человеческий организм очень физиологично корректировать свои движения. При верховой езде в работу включаются все основные группы мышц. Чтобы не свалиться с лошадиного крупа, во время езды всадник вынужден совершать разные движения телом, а также обеими руками и ногами – этого эффекта

невозможно достичь никакими другими видами движения! Причем старания наездника по удержанию равновесия в седле побуждают к активной работе как здоровые, так и пораженные мышцы. И что важно, это происходит на рефлекторном уровне – сам человек столь сложной работы своего тела не замечает, а просто получает удовольствие от движения и общения с великолепным животным. Очень полезна иппотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сколиозе, артрозе суставов. Она нормализует мышечный тонус, улучшает координацию движений, укрепляет мышцы и даже [улучшает походку](#). При оптимальной нагрузке вокруг позвоночника создается сильный мышечный корсет, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ в межпозвоночных дисках, поэтому при начинающемся остеохондрозе верховая езда – то что надо!

### **«Массажер» с добрыми глазами**

Температура тела у благородного животного на 1,5–2 °С выше, чем у человека, поэтому лошадь является одновременно и живым тренажером, и «массажером с подогревом». При езде в седле у всадника массируются мышцы ног, усиливается кровоток и разогревается область таза, что хорошо для людей обоих полов. Мужчинам – для профилактики и лечения простатита, женщинам – от избавления от гинекологических заболеваний.



### **Лошади лечат людей: один день на занятиях иппотерапией**

Кроме того, у наездников активизируется деятельность многих внутренних органов, поэтому иппотерапия эффективна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (например, дискинезии), а также при сердечно-сосудистых заболеваниях. Регулярные занятия ею нормализуют уровень сахара в крови у диабетиков и т. д.

Ездить верхом полезно после перенесенного [инфаркта](#) или [инсульта](#), в период восстановления после операции. Сердце всадника бьется со скоростью до 170 ударов в минуту, а циркуляция крови усиливается в 5–10 раз. Но при этом в самой сердечной мышце никаких негативных изменений не происходит, поэтому верховая езда подходит даже для сердечников и гипертоников, для которых ни тренажеры, ни аэробика не разрешены.

Тряска в седле – прекрасное средство и для лечения ожирения. Привлекают лошадей и для адаптации больных аутизмом, неврозами, синдромом Дауна.

### **Я люблю свою лошадку**

Особенно сильный целебный эффект верховая езда оказывает на детей. Общение с лошастью решает у них такие сложные проблемы, как гиперактивность и синдром дефицита внимания. Но помимо этого, верховая езда всесторонне развивает ребенка, делает его смелым, ловким, выносливым, решительным и находчивым. Занятия верховой ездой полезны и немолодым людям. Ученые подсчитали, что работа мышц при езде шагом аналогична быстрой ходьбе, а при галопе – бегу. И при этом нагрузки на суставы почти никакой. Езда на лошади приводит к улучшению мелкой моторики, что помогает немолодым людям легче справляться с бытовыми заботами. Кроме того, развитие мелкой моторики тесно связано с речевым аппаратом.