

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.