**Эрготерапия - современный метод реабилитации**

<https://www.kp.ru/guide/iergoterapija.html>

Здоровье человека определяется не только его физическим состоянием – психологический настрой также очень важен. Но когда нас настигает болезнь, страдает не только тело. Тяжелый недуг, который делает нас беспомощными, - это еще и большая психологическая нагрузка. А если болезнь или травма лишает человека способности двигаться, то дело совсем плохо. Именно в таких ситуациях на помощь приходит эрготерапия.

Эрготерапия занимается улучшением качества жизни людей, которые из-за болезни или травмы потеряли способность двигаться, координировать движения и заниматься привычными делами. Это сложный комплекс реабилитационных мероприятий, направленный на восстановление повседневной деятельности человека с учетом имеющихся у него физических ограничений. Врач-эрготерапевт помогает пациенту заново научиться ухаживать за собой, работать, развлекаться и общаться.

**Понятие эрготерапии**

Слово «эрготерапия» происходит от латинского ergon - труд, занятие, и греческого therapia– лечение. Таким образом, эрготерапия – это исцеление через деятельность. Этот раздел медицины изучает методы и средства восстановления двигательной активности верхних конечностей при помощи различных тренажеров и игровых заданий.

Цель эрготерапии – не просто восстановить утраченные двигательные функции, но и заново адаптировать человека к нормальной жизни, помочь ему достичь максимальной самостоятельности и независимости в быту.

Однако эрготерапия – это не просто специальная лечебная гимнастика, направленная на тренировку мелкой моторики и координации. Эрготерапия включает в себя знания по нескольким специальностям - психологии, педагогике, социологии, биомеханике и физической терапии. При помощи эрготерапии улучшаются не только двигательные, но и когнитивные и эмоциональные возможности.

**История основания и развитие метода**

Для России эрготерапия – сравнительно новый метод реабилитации, однако на Западе она известна более 60 лет. Эта специальность начала формироваться в послевоенные годы, когда с фронта домой вернулись люди, которых война превратила в инвалидов. Все они нуждались в реабилитации. Их приходилось заново учить делать самые элементарные вещи, необходимые в повседневной жизни – самостоятельно умываться и одеваться, держать вилку, поддерживать чистоту в доме. Но, кроме того, эти люди нуждались и в социальной адаптации. Эрготерапия была разработана еще и для того, чтобы пробудить в них желание учиться чему-то новому, общаться на равных со своим окружением, развлекаться и даже заботиться о других. Ведь здоровый человек, сраженный внезапной болезнью, часто падает духом и начинает считать, что отныне жизнь для него закончена. Он становится пассивным и зависимым, а это не только отодвигает выздоровление на неопределенный срок, но и усложняет жизнь его близким, которым и так приходится непросто. Именно для того, чтобы изменить эту ситуацию, и были разработаны методы эрготерапии.

**Эрготерапия в России и за рубежом**

В наши дни эрготерапия получила большое распространение, ее принципы используются при реабилитации инвалидов во всем мире. В настоящее время эта специальность преподается в университетах и колледжах всех развитых стран, а также в странах Африки, Азии и Южной Америки. Более 50 лет назад была создана Всемирная Федерация Эрготерапевтов (WFOT), которая сейчас насчитывает около 60 стран-участников. С 2004 года в их число входит и Россия. А еще раньше, в 2001 году, была основана Русская Ассоциация Эрготерапевтов. Однако несмотря на эти факты, в нашей стране методы эрготерапии пока применяются не так широко, как могли бы. Как врачебная специальность, которой обучают в медицинских ВУЗах, эрготерапия в России существует лишь с 1999 года, хотя отдельные ее элементы использовались в реабилитации и раньше. Сегодня опытных, высококвалифицированных эрготерапевтов немного, однако это направление активно развивается. А пока реабилитационные центры и больницы, в которых применяется эрготерапия, можно пересчитать по пальцам на руках. Самые известные из них – многопрофильный центр реабилитации «Три сестры» и центр «Преодоление», где помогают больным с травмами позвоночника.

**Области применения эрготерапии**

Эрготерапия находит применение в самых разных сферах. Это очень важная часть современных реабилитационных программ. Методы эрготерапии используются в лечении детей, страдающих детским церебральным параличом, пациентов с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, особенно – с повреждениями позвоночника. Эрготерапия помогает и тем, чьи мышцы атрофировались от долгой неподвижности (например, после долговременного постельного режима). Ее также применяют в лечении последствия инсульта и тяжелых черепно-мозговых травм. Кроме того, эрготерапия входит в состав адаптационных программ для людей, страдающих психическими заболеваниями.

**Эрготерапия и реабилитация**

Как уже было сказано, эрготерапия – это не просто упражнения для разработки мышц и возвращения чувствительности. Для эрготерапии характерен комплексный и индивидуальный подход к пациенту. Эрготерапевта интересует не только состояние пациента и характер его заболевания. В таком лечении имеет значение все – окружение человека, образ его жизни до болезни, личные склонности и увлечения, уровень интеллекта. Все это очень важно, поскольку задача эрготерапии – улучшить качество жизни, позволить человеку вернуться к обычной деятельности, дать ему возможность не только самостоятельно обслуживать себя, но и разнообразить свой досуг, и даже начать работать.

Эрготерапевт решает конкретные проблемы, которые возникают у человека в процессе выполнения каких-то обычных действий.

Чтобы выявить их, врач может попросить выполнить какое-то задание – нарисовать рисунок или завязать шнурки на ботинках. Наблюдая за выполнением задания, эрготерапевт определяет, с какими трудностями и ограничениями сталкивается пациент. Врач помогает больному правильно организовать свою повседневную деятельность и приспособиться к сложившейся ситуации – в том числе и психологически. Оригинал статьи: https://www.kp.ru/guide/iergoterapija.html