

УДК 613.71

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, БОЛЕЮЩИХ ЭПИЛЕПТИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ



FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR PEOPLE WITH EPILEPTIC SYNDROME

Сергиенко Д.В.

студентка,
Кубанский государственный технологический университет
SergienkoDasha2002@yandex.ru

Андрейченко А.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
and-andreychenko@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрываются проблемы эпилепсии, причины возникновения болезни. Приводится статистика заболеваемых среди населения. Характеризуется понятие «лечебная физическая культура» и исследуются особенности лечебной физической культуры при эпилепсии. Анализируется влияние физической активности на людей, страдающих неврологическим заболеванием судорожного характера.

Ключевые слова: эпилепсия, физические нагрузки, лечебная физическая культура, упражнения.

Sergienko D.V.

Student,
Kuban State Technological University
SergienkoDasha2002@yandex.ru

Andreichenko A.V.

Associate Professor of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
and-andreychenko@yandex.ru

Annotation. The article reveals the problems of epilepsy, the causes of the disease. Statistics of cases among the population are given. The concept of «therapeutic physical culture» is characterized and the features of therapeutic physical culture in epilepsy are investigated. The influence of physical activity on people suffering from a neurological disease of a convulsive nature is analyzed.

Keywords: epilepsy, physical activity, therapeutic physical culture, exercises.

По результатам Всемирной организации здравоохранения эпилепсией страдает около 50 миллионов человек во всем мире, и каждый из них сталкивается с вопросом о занятии спортом в такой ситуации. Ведь в большинстве случаев запрещены виды спорта, связанные с подъёмом на высоту (альпинизм), скоростные виды спорта, контактные виды единоборств (например, бокс), водные виды спорта. Поэтому эпилептики, как правило, ведут более малоподвижный образ жизни, чем население в целом. Именно поэтому данный вопрос стоит столь остро и актуально.

Эпилепсия – одно из самых распространенных заболеваний нервной системы, которое из-за своих характерных особенностей представляет серьезную медицинскую и социальную проблему.

По официальной статистике Министерства здравоохранения, в России от эпилепсии страдают двести сорок три человека на каждые сто тысяч населения. Среди детского населения частота эпилепсии составляет 0.75–1 % из них 65 % могут жить практически без приступов, при условии, что они проходят соответствующее медицинское обследование и получают надлежащее лечение.

Эпилепсия – заболевание головного мозга, характеризующееся приступами нарушений двигательных, чувствительных, вегетативных или мыслительных функций. При этом в период между приступами пациент может быть абсолютно нормальным, ничем не отличающимся от других людей. Важно отметить, что единичный приступ еще не является эпилепсией. Только повторные приступы – основание для установления диагноза эпилепсии [1].

Причины возникновения болезни – травма головного мозга, асфиксия при родах, интоксикация алкоголем и др. Эпилептические припадки могут быть обусловлены метаболическими нарушениями при диабете, уремии, острыми нарушениями мозгового кровообращения, опухолями и др. [2].

Течение этого заболевания характеризуется неуклонным прогрессированием, что ведет к возможному увеличению частоты приступов. Однако, полное излечение

этого заболевания, к сожалению, не является реальной возможностью. Но больные могут принять меры для минимизации количества приступов и уменьшения числа факторов, которые их провоцируют.

Важно отметить, что лечебная физическая культура может значительно облегчить состояние больного и снизить частоту и силу приступов. Физические нагрузки играют важную роль в лечении пациентов с эпилепсией, поскольку ритмичные движения и правильное дыхание благоприятно влияют на нормализацию процессов торможения и возбуждения в головном мозге. [3].

Комплексы лечебной физической культуры, применяемые при эпилепсии, играют важную роль в улучшении состояния пациентов. Регулярные движения, совершаемые в определенном ритме, в сочетании с ритмичным дыханием, положительно влияют на процессы торможения в коре головного мозга, что имеет особое значение для людей с этим диагнозом.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является медицинской дисциплиной, которая использует физическую активность в лечебных целях, для предупреждения обострений и осложнений заболеваний и повреждений, а также для восстановления трудоспособности. Основным средством ЛФК являются физические упражнения, которые стимулируют жизненные функции организма. Именно это отличает ЛФК от других методов лечения, предлагаемых в медицине [4].

Одной из ключевых особенностей данного подхода является аккуратное дозирование физических тренировок, которые являются неотъемлемой частью процесса лечения и восстановления.

Суть тренировок заключается в выполнении регулярной и постепенно нарастающей физической нагрузки, которая способствует положительным изменениям в организме человека как с функциональной, так и структурной точек зрения. Благодаря тренировкам, механизмы регуляции организма становятся более стабильными и эффективными, а его адаптационные возможности к быстро меняющимся условиям среды значительно повышаются.

По общепринятому мнению, интенсивные мышечные движения могут вызывать нарушение дыхания и предоставить почву для приступов. Чтобы избежать переутомления и минимизировать риск возникновения проблем, рекомендуется выполнение только умеренных физических упражнений, при которых пациенты с эпилепсией могут ощущать значительное облегчение.

Однако активное движение является доказанным и неоспоримым фактом в предотвращении приступов. Обычно, они не возникают во время занятий бегом, плавания, катания на коньках, лыжной ходьбы или при переходе улицы с интенсивным движением транспорта и во время спортивных состязаний.

Более частое проявление приступов приходится на то время, когда больные бездеятельны, спят или отдыхают. Виды упражнений и длительность занятий зависят от возраста, физической подготовки, тренировки и других индивидуальных особенностей. Для пожилых людей и женщин комплекс упражнений должен быть более простой, чем для физически здоровых молодых людей. Больным, которые прежде не занимались физкультурой, следует начинать с легких упражнений. Вначале занятия ограничиваются непродолжительным временем 5–10 мин, затем длительность их постепенно увеличивается до 20–30 мин в день. Упражнения индивидуально усложняются. Важно лечебную гимнастику проводить регулярно с постепенным возрастанием нагрузки и разнообразием упражнений [3].

Комплексные упражнения, охватывающие все группы мышц, являются неотъемлемой частью тренировок. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям, которые активизируют мышцы живота. Важным моментом является индивидуализация физиологической нагрузки. Не рекомендуется включать в комплекс упражнения на быстроту, переходы из одного положения в другое или тренировки равновесия.

Включение физкультуры в лечебные мероприятия особенно полезно для хронически больных пациентов, которые проводят длительное время в стационарных условиях.

Физкультуру, направленную на лечение, следует проводить посредством утренней гимнастики, специализированных индивидуальных и групповых лечебных упражнений, а также через активные и спортивные игры. Пациентам, страдающим от эпилепсии, рекомендуется разнообразная гимнастика (кроме ходьбы в гористых местностях) и отдельные спортивные игры (такие, как теннис, волейбол и городки). Бокс и борьба, с другой стороны, не рекомендуются. Вопрос о беге и плавании на различные дистанции решается индивидуально [4].

Некоторые исследователи считают основными препятствиями для занятий спортом и физическими упражнениями являются боязнь возникновения припадка, боязнь травм, связанных с припадком, социальная стигматизация и неправильные советы медицинских работников.

Несмотря на то, что были выявлены преимущества и препятствия для занятий спортом и физических упражнений, существует недостаток литературы о механизмах преодоления и методах адаптации, которыми может воспользоваться человек страдающий эпилепсией для безопасного и уверенного выполнения упражнений. Так же имеются данные свидетельствуют о том, что людей с эпилепсией всегда следует побуждать к физической активности, чтобы поспособствовать их благополучию и качеству жизни

Таким образом, изучив медицинские публикации на тему физической активности у группы пациентов с таким неврологическим заболеванием как эпилепсия, можно сделать вывод, что умеренная физическая нагрузка в рамках допустимого (т.е. прописанные врачом), значительно улучшает физиологические и психологические параметры здоровья у эпилептиков. Включая в этот перечень настроение и когнитивные функции, физическую форму, социальное взаимодействие, качество жизни, а также потенциальное предотвращение приступов. В общем счете физические упражнения оказали значительное влияние на качество жизни, в среднем улучшив их на 4,72 %.

Таким образом, исследования показывают, что физическую активность следует рассматривать как дополнительную терапевтическую стратегию для людей с эпилепсией, которая доступна во всех частях мира и по очень низкой цене.

Литература

1. Шестакова З.Г. Болезни от А до Я. Классификация, лечение, предотвращение / З.Г. Шестакова // Здоровье и медицина. – М. : АСТ: Астрель, 2022. – 256 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2023. – 598 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 896 с.
4. Литвинов Е.В. Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме. – Воронеж, 2019. – 26 с.

References

1. Shestakova Z.G. Diseases from A to Z. Classification, treatment, prevention / Z.G. Shestakova // Health and medicine. – M. : AST: Astrel, 2022. – 256 p.
2. Dubrovsky V.I. Therapeutic physical culture (kinesotherapy) : textbook for students. higher. studies, institutions. – 2nd ed., ster. – M. : Humanit. ed. center VLADOS, 2023. – 598 p.
3. Epifanov V.A. Therapeutic physical culture and sports medicine : textbook. – M. : GEOTAR-Media, 2022. – 896 p.
4. Litvinov E.V. Epilepsy and VSD: symptoms, causes of exacerbations and methods of proper use of exercise therapy as a way to correct deviations in the body. – Voronezh, 2019. – 26 p.